

12月献立予定表

※「かみかみメニュー」には  印をつけてあります。

2021年12月 聖隷こども園こうのとり豊田

ひづけ 曜日	よう日 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ					
				乳児10時		乳幼児3時			
				たんぱく質g	脂質g	たんぱく質g	脂質g		
1	すい水		わかめごはん  魚のホイル焼き  ◎きんぴら トマト みそ汁(かぶ・油あげ)  バナナ  お茶	お茶 牛乳	ごまおはぎ 牛乳	660 24.4	16.9 1.5	528 20.6	15.6 1.4
2	もく木		ナポリタン  大学南瓜 ツナきゅう フルーツポンチ  お茶	お茶 ヨーグルト	プリンアラモード 牛乳	676 25.1	28.8 1.5	606 23.7	26.7 1.3
3	きん金		ごはん  魚の塩麴焼き ひじきの五目煮 みそ汁(大根・えのき) オレンジ お茶	豆乳 バナナ	クリームパン 牛乳	554 23.2	10.9 1.5	470 20.2	11.1 1.3
4	ど土	ほうしきぎょう 奉仕作業	パン2種  ポトフ ゼリー フルーツ  豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	472 15.9	9.3 1.3	434 14.2	8.9 1.1
6	げつ月		ごはん  豚肉の生姜煮 カリフラワー  人参の甘煮 すまし汁(白菜・えのき)  バナナ  お茶	お茶 せんべい	飲むラクtofフェリン お菓子	528 19.6	12.5 1.5	439 16.4	10.7 1.3
7	か火		レーズンパン  鶏肉のバジル揚げ  れんこんサラダ さつま芋のスープ  りんご  牛乳	豆乳 ビスケット	ごべいもち 五平餅 牛乳	651 23.3	22.0 2.0	584 21.6	21.9 1.6
8	すい水		ごはん  (手作りふりかけ) おでん ほうれん草のサラダ オレンジ  お茶	お茶 チーズ	飲むラクtofフェリン オートミールクッキー	559 21.3	19.7 2.0	444 18.3	17.7 1.7
9	もく木		カレーうどん  ゆで卵  ブロッコリー みかん  お茶	お茶 ヨーグルト	飲むラクtofフェリン フルーツロールサンド	663 24.7	26.3 2.3	511 20.0	20.8 1.7
10	きん金		ごはん  魚のみそ煮  納豆和え すまし汁(キャベツ・えのき)  バイン  お茶	豆乳 バナナ	飲むラクtofフェリン 焼きいも	553 21.3	12.7 1.9	509 19.8	13.5 1.6
11	ど土		焼きそば  中華スープ  粉ふき芋 フルーツ  お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	406 13.3	11.9 1.8	465 11.5	21.8 1.5
13	げつ月		ごはん  魚魚  キャベツの和え物 みそ汁(南瓜・油あげ)  バナナ  お茶	お茶 クラッカー	飲むラクtofフェリン お菓子	556 21.9	13.0 1.8	481 18.3	13.0 1.6
14	か火		セルフハンバーガー  蒸し野菜(みそマヨソース) コンソメスープ  りんご  牛乳	豆乳 バナナ	お茶 おにぎり	550 22.7	20.1 1.9	515 20.8	19.2 1.4
15	すい水		チキンライス  マカロニサラダ チーズ 豆乳スープ  オレンジ  お茶	お茶 ビスケット	飲むラクtofフェリン 甘酒蒸しパン	621 20.4	23.1 1.8	503 16.1	17.7 1.4
16	もく木		しょうゆラーメン  さつま芋スティック  トマト みかん  お茶	お茶 ヨーグルト	飲むラクtofフェリン じゃこラスク	514 18.0	14.9 2.1	417 15.8	12.5 1.6
17	きん金		ごはん  お好み焼き風卵焼き  切干大根の煮物 みそ汁(青菜・わかめ)  バイン  お茶	お茶 チーズ	飲むラクtofフェリン 原宿トック	633 22.7	19.5 2.2	467 18.8	16.9 1.9
18	ど土	しゅくかい クリスマス祝い							
20	げつ月		ごはん  魚の照焼き ツナ入り紅白なます みそ汁(なめこ・豆腐)  バナナ  お茶	豆乳 せんべい	飲むラクtofフェリン お菓子	613 22.2	19.2 1.2	557 20.8	18.9 1.1
21	か火		ゆかりごはん  松風焼き  筑前煮 みそ汁(里芋・青菜)  キウイ  お茶	豆乳 バナナ	飲むラクtofフェリン スイートポテトパン	716 30.5	18.3 2.1	588 25.9	16.8 1.6
22	すい水		ごはん  焼き魚  南瓜の甘煮  もやしのナムル みそ汁(大根・油あげ)  みかん  お茶	お茶 クラッカー	飲むラクtofフェリン カステラ	539 24.0	10.4 1.3	457 19.6	10.8 1.2
23	もく木		うどん  れんこんチップ  ブロッコリーのごま和え りんご  お茶	お茶 ヨーグルト	飲むラクtofフェリン ココアケーキ	483 18.8	11.4 2.0	425 17.6	11.3 1.7
24	きん金		ぶどうパン  ローストチキン  ポテトサラダ  コーンスープ  バイン  牛乳	お茶 チーズ	飲むラクtofフェリン のりまき	632 23.7	23.4 2.1	498 19.8	20.5 11.7
25	ど土		ツナの混ぜごはん  豚汁 フルーツ  お茶	お茶 お菓子	飲むラクtofフェリン お菓子	468 15.4	10.4 1.7	386 12.7	9.3 1.4
27	げつ月	ほいく おま 保育納め	ハヤシライス  ドレッシングサラダ  ヨーグルト オレンジ  お茶	お茶 せんべい	飲むラクtofフェリン お菓子	658 18.4	21.6 1.5	558 16.1	18.3 1.3
28	か火	とうきょ とくべつほいく きんかん 冬季特別保育期間	ツナサンド  ジャーマンポテト  根菜のジンジャースープ バナナ  牛乳	お茶 チーズ	飲むラクtofフェリン ゼリー・ビスケット	596 18.0	25.3 1.8	482 15.3	21.4 1.5
29	すい水		 年末休み 						

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★今月の絵本献立のご紹介です★

『ちよきちよきブロッコリーさん』(PHP研究所)

ブロッコリーさんの床屋で白菜ちゃんやりんごちゃんなどのお客さんが素敵な髪型にしてもらっています♪カラフルなイラストで興味がひきつけられる絵本です。
 さねん、きょうじょくじ、
 昨年の給食時には、「ブロッコリーさん!」「お客さんいたね」と絵本に出てくる食材に親しみを感じているようでした。今年は何のメニューに入っているかな?



寒い日が多くなってきました。外で元気に遊ぶ子どもたちを奮発してサポートしていきたいと思ひます。

さて、今年の冬至は22日です。冬至の日は「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるともいわれていますので、その日には南瓜(なんきん)、だいこん、こんぶ、みかんなどをいただいて、この冬を元気に過ごせるよう願ひをこめたいと思ひます。

そして、早いものでもうすぐお正月ですね。今月後半に「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には諸説ありますが、今回提供するメニューの由来をご紹介します。

【松風焼き】雨や風に耐えて寿命が長い、おめでたい松の木にちなんでいる。

【紅白なます】その色合いから、お祝ひの家紋として彩っている。また、紅白の水引に似ていることから平和を願っている。

子どもが食べやすいように園では、「ツナ入り紅白なます」として提供しています。新しい年がよい年になりますように♪

