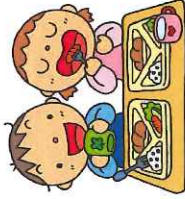


{ 12月の目標 }

みんな楽しく
食べましよう



13日（水）

お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。
フルーツは、園で
出しますので、おかず
の中には入れないで下
さい。

16日（土）

おゆうぎ会



22日（金）

クリスマス誕生会

ごはんはいりません



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	未満児 主食			おやつ	kcal.
						赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる		
1	金	せんべい 牛乳	カレイの西京焼き フロッキーのおかか和え 豆腐の味噌汁	味噌 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌	カレイ かつお節 かまぼこ 豆腐 わかめ	米	人参 ねぎ 玉葱 人参	ごはん	じゃが芋ドーナツ 牛乳	未646 以480
2	土	ビスケット 牛乳	豚肉のカレーソーテー 玉葱の味噌汁	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米	人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジュース	未688 以518
4	月	クッキー 牛乳	シェウマイ すき昆布の煮物 白菜の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	シェウマイ 油揚げ かまぼこ すき昆布	米	人参 人参 人参	ごはん	バームクーヘン ジョア	未559 以432
5	火	せんべい 牛乳	ドライカレー コンソメスープ	ケチャップ コンソメ	豚ひき肉	米	人参 人参 人参 みかん	ごはん	ゼリー ジュース せんべい	未477 以356
6	水	ビスケット 牛乳	オムレツ カミカミサラダ 野菜スープ	塩 コンジョウ マヨネーズ コンソメ	卵 大豆	米	人参 人参 人参 みかん	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	未688 以503
7	木	クッキー 牛乳	鶏肉の甘辛焼き 白菜のごまマヨ和え 豆腐の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐	米	ねぎ 人参 人参 玉葱	ごはん	リンゴケーキ 牛乳	未701 以526
8	金	せんべい 牛乳	魚のグラタン風 カリフラワーのカレー炒め	マヨネーズ カレー粉 だし汁 味噌	鱈 ベーコン	米	人参 人参 人参	ごはん	豆腐パン 牛乳	未685 以532
9	土	ビスケット 牛乳	親子煮 豆腐の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉 豆腐 わかめ 牛乳	米	人参 人参 人参 みかん	ごはん	ウインナーパン ジュース	未650 以448
11	月	クッキー 牛乳	カレー 福神漬け	カレールー	豚バラ肉	米	じゃが芋	ごはん	プリン せんべい ジュース	未644 以420
12	火	せんべい 牛乳	焼き魚 ほうれん草のなめ煮和え 大根の味噌汁	塩 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭	米	人参 人参 人参 みかん	ごはん	芋団子汁	未397 以351
13	水	ビスケット 牛乳	豆腐の味噌汁 みかん	だし汁 味噌汁	豆腐		人参 人参 人参	ごはん	カステラ 牛乳	未327 以271
14	木	クッキー 牛乳	納豆和え 豚汁	醤油 だし汁 味噌	卵 納豆 豚バラ肉 豆腐	米	ほうれん草 人参 人参 みかん	ごはん	カレーおやき 牛乳	未568 以356
15	金	せんべい 牛乳	鮭のマリネ ポテトサラダ キャベツの味噌汁	砂糖 醤油 酢 マヨネーズ カレー粉 だし汁 味噌	鮭	米	人参 人参 人参 みかん	ごはん	バナナ ジョア せんべい	未583 以386
16	土									
18	月	クッキー 牛乳	わかめ入り卵焼き ひじき入り大豆煮 じゃが芋の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ ひじき 大豆 油揚げ かまぼこ	米	人参 人参 人参	ごはん	ヨーグルト煮パン 牛乳	未561 以377
19	火	せんべい 牛乳	鱈の甘酢あん ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 だし汁 味噌	鱈	米	人参 人参 人参	ごはん	りんごクッキー 牛乳	未622 以444
20	水	ビスケット 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ	白ごま じゃが芋	人参 人参 人参	ごはん	カスタードパイ ジョア	未608 以415
21	木	クッキー 牛乳	鱈のカラメルマヨネーズ焼き 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鱈 豆腐	米	人参 人参 人参	ごはん	カレー肉まん 牛乳	未582 以423
22	金	せんべい 牛乳	ピラフ 鶏もも肉のトマト煮込み フロッキーサラダ 南瓜のスープ	コンソメ トマトケチャップ 醤油 酢 砂糖 コンソメ	ベーコン 鶏もも肉 牛乳 生クリーム ベーコン	米	人参 人参 人参 みかん	ごはん	ケーキ 牛乳	未700 以676
25	月	ビスケット 牛乳	豆腐つくね ひじきの和風サラダ 玉葱の味噌汁	醤油 みりん ごま油 マヨネーズ だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき かにかまぼこ	米	人参 人参 人参	ごはん	型抜きクッキー 牛乳	未721 以540
26	火	クッキー 牛乳	鱈のタルタルソース キャベツの炒め煮	マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	鱈 卵 油揚げ かまぼこ	米	人参 人参 人参	ごはん	ごまマフィン 牛乳	未663 以570
27	水	せんべい 牛乳	鶏肉の酢豚風 きゅうりもみ	ケチャップ 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米	人参 人参 人参	ごはん	アップルパイ ジョア	未617 以413
28	木	ビスケット 牛乳	鮭の味噌汁 ツナ入り卵焼き 春雨サラダ	だし汁 味噌 コンソメ 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	卵 ツナ かにかまぼこ	米	人参 人参 人参	ごはん	ドーナツ ジュース	未514 以343

<12月22日は冬至> 冬至ってどんな日？

今年の冬至は、12月22日です。1年間の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を境に少しづつ昼間の時間が長くなります。

冬至の日は、南瓜を食べると病気になるというわけだったり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれたりしています。冬至の風習を家で行ってみませんか。

