

12月献立予定表

ありんこ親子保育園

日	曜	10時のおやつ 未満児	昼 食	3時おやつ	上段:未満児・下段:以上児			
					エネルギー	たんぱく	脂質	食塩
1	月	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 鶏肉のマーマレード焼 切り干し大根のサラダ・果物	豆乳 人参ゼリー	488 572	20.1 24.6	12.9 16	0.9 1.2
2	火	麦茶 Caスナック	スパゲティ・スープ ツナとかぶの炒め煮 果物	豆乳 きな粉ご飯	513 641	19.4 24.2	17.9 22.4	1.4 1.7
3	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 ミートボール ほうれん草の和え物・果物	豆乳 じやこ焼き	494 580	20.3 24.9	15.2 18.9	1.8 2.3
4	木	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 きのこ麻婆豆腐 ひじきの炒め煮・果物	豆乳 マカロニスープ	492 578	21.4 26.2	14.7 18.3	1.1 1.4
5	金	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 魚の治部煮 野菜の金平・果物	豆乳 焼うどん	447 559	21.2 26.5	7.4 9.3	2.0 2.5
8	月	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 細切り昆布の煮物・果物	豆乳 バナナ春巻き	485 569	18.6 22.8	9.5 11.7	1.2 1.6
9	火	麦茶 クッキー	ビビンバ風ごはん・ボトフ じゃが芋の煮物 果物	豆乳 蒸しパン	422 527	21.4 28.7	11.2 14	2.8 3.5
10	水	麦茶 Caスナック	焼きそば・スープ 青菜のお浸し 果物	豆乳 五平餅風	398 498	14.6 18.3	9.1 11.4	1.2 1.5
11	木	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 筑前煮 青菜のおかか和え・果物	豆乳 マカロニきな粉	447 559	20.1 23.1	11.7 14.6	0.6 0.8
12	金	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 魚のグラタン 高野豆腐の煮物・果物	豆乳 フルーツポンチ	529 624	22.9 26.1	11.1 13.8	1.2 1.6
15	月	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 豆腐と豚肉の煮物 フロッコリーのツナ和え・果物	豆乳 野菜スープ	499 586	18.9 23.1	12 14.9	1.1 1.4
16	火	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 豆腐の肉野菜あんかけ かぼちゃの和え物・果物	豆乳 アップルボテト	511 563	19.2 18	12.8 14	1.1 1.2
17	水	麦茶 クッキー	ごはん・味噌汁 回鍋肉 春雨サラダ・果物	豆乳 おかかおにぎり	495 658	17.3 27.1	11.8 16.2	0.8 1.3
18	木	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 ささみと野菜のさっぱり煮 ひじきの煮つけ・果物	豆乳 サンドイッチ	491 614	19.3 24.1	8.4 10.5	1.9 2.4
19	金	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 魚の洋風焼き キャベツの胡麻和え・果物	豆乳 ピーフン	494 617	22.6 28.3	15.9 19.9	1.1 1.4
22	月	麦茶 クッキー	野菜うどん さつまいものサラダ 果物	豆乳 おからドーナツ	442 552	17.0 20.8	16.8 21	1.5 1.9
23	火	麦茶 Caスナック	ごはん・味噌汁 松風焼き ほうれん草のしらす和え・果物	豆乳 人参ゼリー	470 558	16.8 21.0	15.3 19.1	2.0 2.5
24	水	麦茶 せんべい	ごはん・味噌汁 肉じやが 小松菜のナムル・果物	豆乳 納豆お焼き	490 578	17.7 20.8	10.9 21.7	1.5 1.9
25	木	麦茶 クッキー	クリスマス献立	リンゴジュース ケーキ	492 575	17.0 21.6	17.5 13.5	0.9 1.3
26	金	麦茶 Caスナック	リクエスト給食	ジュース お楽しみケーキ	500 625	17.1 21.4	13.3 16.6	1.1 1.4
給食だより				月平均値 未満児	479	19.1	12.7	1.4
				以上児	583	23.7	15.8	1.7
				月基準値 未満児	490	18.8	12.6	1.4
				以上児	580	23.0	15.6	1.7



給食だより

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今年も残すところあと1か月となりました。寒さに加え、空気の乾燥や一年の疲れが出てきて、体調を崩しやすい季節です。バランスのよい食事と睡眠をしっかりとって元気に乗り切りましょう。

12月はクリスマスや年末年始と嬉しい行事が目白押し♪園では毎年サンタさんが遊びに来て、みんなにプレゼントをくれます。今年も楽しみにしていて下さいね！

冬至クイズ

冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日のことで、今年は12月22日です。この日は昔からかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」がついて病気にならない、健やかに過ごせるという言い伝えがあります。さらに、「ん」が2つ付ければ運も倍増すると考えられています。

「ん」という音は、何があるのでしょうか。

（星の上に星）

こたえにんじん・れんこん・きりひん・きりひん(きりひんとはかほちゅのことです。)