



# 予定献立表

★12月の旬★

白菜、長ネギ、春菊、水菜、ほうれん草、小松菜、人参、ごぼう、大根、れんこん、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、さば、ブリ、カレイ、みかん、ゆず



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	491	17.2	16.3	1.6
3~5歳児	525	18.5	17.7	1.9

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

			1日(金)		2日(土)	
◆お弁当の日:5日(火) ◆ファミリーデー:11日~15日 ◆誕生会:20日(水) ◆年忘れファミリーデー:28日(木)			ビスコ・ホットミルク		♡	
			手作りパン ポークビーンズ パスタサラダ 果物		おたのしみ	
			☆しらすおにぎり・牛乳		☆	
4日(月)			5日(火)		6日(水)	
♡ビスケット・ホットミルク			♡ぱりんこ・甘酒		♡バナナ・ホットミルク	
ごはん 鶏肉のマーレード焼き 大根とツナのサラダ なめことお麩の味噌汁			お弁当の日		ごはん 魚のチーズ焼き カラフルソテー セロリのスープ	
☆じゃがいもと青のりのガレット・牛乳			☆黒ゴマクッキー・牛乳		☆オレンジケーキ・牛乳	
11日(月)			12日(火)		13日(水)	
♡ビスケット・ホットミルク			♡ぱりんこ・甘酒		♡バナナ・ホットミルク	
豚丼 小松菜とじゃこの和え物 大根としめじの味噌汁 果物			味噌ラーメン 切干大根の中華風サラダ 果物		ごはん 煮魚 四色和え えのきと油揚げの赤だし	
☆マラーカオ・牛乳			☆稲荷寿司・牛乳		☆ハムとチーズのパイ・牛乳	
18日(月)			19日(火)		20日(水)誕生会	
♡ビスケット・ホットミルク			♡ぱりんこ・甘酒		♡バナナ・ホットミルク	
小松菜ごはん 高野豆腐とひき肉の煮物 キャベツときゅうりの塩昆布和え 玉ねぎとわかめの味噌汁			ごはん チンジャオロース もやしとニラのナムル チンゲン菜とコーンのスープ		カレーライス ごまだれサラダ チーズ	
☆りんごの蒸しパン・牛乳			☆いちごのショートブレッド・牛乳		☆米粉カステラ・牛乳	
25日(月)			26日(火)		27日(水)	
♡ビスケット・ホットミルク			♡ぱりんこ・甘酒		♡バナナ・ホットミルク	
ごはん ごまつね鍋 かぼちゃのチーズ焼き 果物			ごはん 干草焼き ひじきの和風マヨサラダ 玉ねぎとえのきの味噌汁		きつねうどん キャベツのおかか和え 果物	
☆ちんすこう・牛乳			☆ココアトースト・牛乳		☆ゆかりおにぎり	
			28日(木)		29日(金)	
			年忘れファミリーデー		お休み	
			30日(土)			
			お休み		お休み	

## 静岡はセロリの名産地

静岡県はセロリの収穫量第2位です。  
 夏は長野県、冬・春は静岡県のセロリが旬です。  
 セロリの香りにはイライラを抑えたり、  
 頭痛を和らげたりすると言われてます。  
 葉にも栄養があるので、油と一緒に炒めたりスープや  
 天ぷらにすると食べやすいです。  
 匂いが苦手な場合はミルクスープなどもおすすめですよ。  
 私たちの身近でとれるセロリを食卓にもとり入れてみませんか？



## 12月22日は冬至です

冬至とは一年で一番昼が短く夜の長い日です。  
 冬至には柚子湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。  
 柚子湯には無病息災、ゆずにかけて”融通よくいきましよう”という意味があるそうです。  
 柚子の皮にはクエン酸、ビタミンCが含まれていて皮膚のひび、あかぎれに効果があります。  
 また、柚子の強い香りは邪気を払うとも言われているそうです。  
 かぼちゃは夏の野菜ですが長く保存がきくため風邪のひきやすい冬に栄養たっぷりの  
 かぼちゃを食べて元気に冬を越すという意味もあるそうです。  
 園では22日にかぼちゃのチーズ焼きを提供します。







