



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	487	17.8	15.9	1.7
3～5歳児	513	18.9	18.0	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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)お茶会	5日(金)	6日(土)
♡ ふかし芋・ホットミルク 塩麴の豚丼 コールスロー 豆腐とみつばのすまし汁 果物	♡ ぱりんこ・甘酒 味噌ラーメン 切干大根の中華風サラダ チーズ	♡ バナナ・ホットミルク 麦ごはん 魚の塩焼き 豆入りひじきの煮物 ほうれん草としめじの味噌汁	♡ にぼし・飲むヨーグルト ごはん ちゃんこ鍋 青菜のごま和え 果物	♡ 昆布・ホットミルク 手作りパン コーンスープ グリーンサラダ 果物	♡ 中央ながかみこども園 ご飯 魚の照り焼き 和え物 味噌汁
☆ 黒糖ラスク・牛乳	☆ わかめごはん・牛乳	☆ ごまがらめ・牛乳	☆ のり塩ポップコーン・牛乳	☆ おかかチーズごはん・牛乳	☆ おせんべい
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡ ふかし芋・ホットミルク 黒米ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニサラダ 青菜とお麴のすまし汁	♡ ぱりんこ・甘酒 きつねうどん キャベツとベーコンのソテー 果物	♡ バナナ・ホットミルク 麦ごはん 魚のねぎしょうゆ焼き かぶの甘酢和え じゃがいもとたまねぎの味噌汁	♡ にぼし・飲むヨーグルト ごはん 鶏の水炊き鍋 お芋とチーズのコロコロサラダ 果物	♡ 昆布・ホットミルク 手作りパン 肉団子スープ チョレギサラダ 果物	♡ 中央ながかみこども園 ご飯 豚肉のしょうが焼き サラダ スープ
☆ ハムとチーズのパイ・牛乳	☆ アップルクーヘン・牛乳	☆ おにまんじゅう・牛乳	☆ ビーフン・牛乳	☆ 子ぎつねごはん・牛乳	☆ 豆乳クッキー
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)お茶会	19日(金)誕生日会	20日(土)
♡ ふかし芋・ホットミルク 小松菜ごはん 肉豆腐 キャベツの塩昆布和え なめことわかめの赤だし味噌汁	♡ ぱりんこ・甘酒 お弁当の日 	♡ バナナ・ホットミルク 麦ごはん さばの味噌煮 れんこんサラダ お麴としいたけのすまし汁	♡ にぼし・飲むヨーグルト ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 干草和え 白菜と春菊の味噌汁	♡ 昆布・ホットミルク カレーライス フレンチサラダ チーズ	♡ 中央ながかみこども園 ご飯 魚の塩焼き サラダ 味噌汁
☆ 大学芋・牛乳	☆ さつまいもケーキ・牛乳	☆ ココアクッキー・牛乳	☆ じゃがもち・牛乳	☆ レモンケーキ・牛乳	☆ カルシウムせん
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡ ふかし芋・ホットミルク 黒米ごはん 五目卵焼き かぼちゃのチーズ焼き ごぼうと油揚げの味噌汁	♡ ぱりんこ・甘酒 麻婆豆腐丼 海藻サラダ ニラとたまごのスープ 果物	♡ バナナ・ホットミルク クリスマスメニュー 	♡ にぼし・飲むヨーグルト ごはん 豚肉と白菜の味噌鍋 ブロッコリーのマヨサラダ 果物	♡ 年忘れファミリーデー	♡ 中央ながかみこども園 ご飯 豚肉の西京焼き 和え物 すまし汁
☆ シュガーラスク・牛乳	☆ にんじん蒸しパン・牛乳	☆ クリスマスケーキ・牛乳	☆ 干し柿・干し芋	☆	☆ おせんべい
29日(月)	30日(火)	31日(水)			
お休み	お休み	お休み	◆ファミリーデー:8日～12日 ◆お茶会 2日、18日 ◆誕生日会:19日		

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。
かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E
食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。
これからの冬を乗り切るためにも、冬至にかぼちゃを食べて栄養をつけようという
意味が込められています。
園では、22日にかぼちゃのチーズ焼きを予定しています。



寒さに負けない身体をつくろう

強い身体をつくるためには、身体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。
まずは、3食しっかりと食べること。
そして、栄養バランスのよい食事に加え
ビタミン類をしっかりとることが大切です。
ビタミンAには、皮膚や粘膜を強くし、目の健康に役立つ働きがあります。
ビタミンCは、身体の抵抗力を高める働きがあります。
ビタミンAは、レバーや卵黄、ビタミンCは、果物や野菜に多く含まれています。

