



12月

こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	きん	しろみざかなのポテトサラダやき かぶのこんぶあえ はくさいのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
4	げつ	チーズカップエッグ だいこんのきんぴら なまあげのみそしる バナナ	むぎちや おかし	アイス
5	か	とりのすきやきに こまつなとカリカリじゃこのおひたし なめこじる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
6	すい	パン さけのチーズフライ キャベツとりんごのフレンチサラダ コーンスープ みかん	むぎちや おかし	むぎちや おかし
7	もく	カミカミドライカレー ブロッコリーとたまごのオーロラソースサラダ むぎちや ヨーグルトあえ	ジュース おかし	ジュース おかし
8	きん	しょうゆラーメン ふゆやさいのしらあえ りんご	むぎちや おかし	M オレンジ ケーキ
11	げつ	ぶたにくのやさしいチーズまき キャベツのおかかあえ あさりのみそしる みかん	むぎちや おかし	M おかし
12	か	チキンなんばん はるさめサラダ かぶのみそしる バナナ	ジュース おかし	M パイン むしぼん
13	すい	かじきのいそべあげ きりぼしだいこんのごまマヨサラダ おやこじる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
14	もく	(3才以上児)★てづくりおべんとうび★テーマ「じゃがいも」のりようり むぎちや (3才未満児)にくじゃが ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる バナナ	ジュース おかし	むぎちや おかし
15	きん	ナポリタンスパゲッティー キャベツのとうにゅうドレッシングサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	むぎちや おかし	M おかし
18	げつ	さけのタルタルソースやき こまつなとコーンのソテー ワンタンスープ オレンジ	ジュース おかし	プリン
19	か	あつあげのみそいため はくさいときゅうりのなつとうあえ ふのみそしる りんご	むぎちや おかし	M どうじ かぼちゃ
20	すい	ゆきだるまおむすび ローストチキン さけとブロッコリーのサラダ むらくもじる ようなしゼリー たんじょうしゃバースデイクッキー 	むぎちや おかし	M おかし
21	もく	たらのからあげきのこあんかけ かわりきんぴら さつまいものみそしる みかん 	ジュース おかし	M おかし
22	きん	クリスマスリースライス トナカイハンバーグ グリーンサラダ とうにゅうホワイトスープ ケーキ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
25	げつ	だいこんとはくさいのカレー わかめあえ むぎちや フルーツジュレ (未満児:キャベツあえ)	ジュース おかし	ヨーグ おかし
26	か	パン ひきにくとマッシュポテトのかさねやき ひじきとれんこんのサラダ オニオンスープ みかん	むぎちや おかし	M おかし
27	すい	さばのみぞれに ブロッコリーのみそマヨあえ とうふのすましじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
28	もく	としこしうどん きゃべつのはいにくあえ みかん	ジュース おかし	ジュース おかし

冬野菜で体をあたため元気に過ごそう!

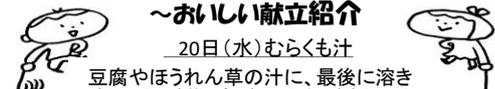
寒くなると体を温めてくれる「鍋料理」が美味しい季節です。鍋料理は野菜をたっぷりとれる嬉しい料理法です。冬の時期は空気が乾燥して風邪など流行しやすくなります。冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや抵抗力を高めてくれるビタミンCが多く含まれています。

いってきまーす!



朝ごはんを食べよう
朝食は1日の生活のスタート。朝の体はエネルギー不足、朝ごはんを食べると体温が上がり、体と脳のスイッチが入ります。しっかり朝ごはんを食べて登園しましょう。

~おいしい献立紹介~
20日(水)むらくも汁



豆腐やほうれん草の汁に、最後に溶き流した卵が薄く広がり、それが空にたなびく「むらくも」のように見えることから付いた名前のスープです。

~12月平均栄養量~

~おいしい絵本~

おでんのゆ
作/絵 真珠まりこ



大きなお鍋のお風呂です。いちばんのりで作ってきたのは大根さん! ゆっくりじっくりつかります。次に作ってきたのは、ちくわくん! ちゃぽんとつかってゆーらゆーら。じゃがいもくん、こんにゃくさんも作ってきて、何が出来上がるか分かったかな? そう、おでんです。寒い日にはあったかいおでんが食べたくりますね。みんなはどの具が好きかな?

★3歳以上児(副食給食)★
エネルギー448kcal、たんぱく質22g、脂質24g、食塩1.6g

★3歳未満児(完全給食)★
エネルギー508kcal、たんぱく質19g、脂質20g、食塩1.4g

○の日はごはんいりません