



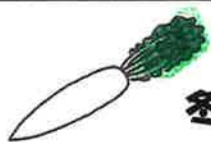
# 12月の献立



令和5年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1金	春巻き・マカロニサラダ・味噌汁	なめし	白菜・もやし・人参・豆腐・豚肉・ハム	ビスケット・牛乳	フランクフルト・牛乳
2土	けんちんうどん・バナナ	うどん	大根・人参・ごぼう・蒟蒻・万能ねぎ・豚肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
3日					
4月	キーマ風カレー・牛乳・和風サラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・インゲン豆・鶏肉・胡瓜	リッツ・牛乳	ふかし芋・麦茶
5火	タンメン・大学芋	中華麺	キャベツ・人参・もやし・蒲鉾・豚肉・薩摩芋	ずるめ・牛乳	お米ケーキ・牛乳
6水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・白菜・人参・筍・大根・豚肉	クッキー・牛乳	フライドポテト・牛乳
7木	カツオブライ・温野菜サラダ・のっぺい汁	ふりかけご飯	カツオ・大根・人参・ねぎ・厚揚げ・椎茸	たべっこ動物・牛乳	今川焼き・牛乳
8金	具だくさんの卵焼き・ゴボウサラダ・味噌汁	ごま塩ご飯	卵・玉葱・人参・ごぼう・胡瓜・豚肉・ハム	歌舞伎揚げ・牛乳	プリン・せんべい
9土	発表会				
10日					
11月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・キャベツ・胡瓜	ゴマスティック・牛乳	デニッシュパン・麦茶
12火	ささみチーズフライ・千切りキャベツ・具だくさんポトフ・牛乳	食パン	鶏肉・チーズ・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ	塩せんべい・牛乳	ソフル・せんべい
13水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・蒟蒻・椎茸・大根・豚肉	マリビスケット・牛乳	スイートポテト・牛乳
14木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・人参・あげ・椎茸・白菜	プチ・牛乳	ホットケーキ・牛乳
15金	チキンのマーマレード焼き・もやしサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・もやし・胡瓜・人参・キャベツ・えのき	ビスケット・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
16土	豚汁・バナナ・おにぎり	おにぎり	大根・人参・万能ねぎ・豆腐・蒟蒻・豚肉	せんべい・牛乳	苺クリームパン・牛乳
17日					
18月	三色丼・バナナ・具だくさん汁	ごはん	鶏肉・高野豆腐・卵・枝豆・白菜・人参	リッツ・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
19火	カレーうどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	じゃが芋・白菜・玉葱・人参・ねぎ・豚肉	昆布・牛乳	しらすトースト・牛乳
20水	豆腐ハンバーグ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ごはん	豆腐・鶏肉・玉葱・ひじき・カニカマ・胡瓜	クッキー・牛乳	クリームパン・牛乳
21木	鯖の味噌煮・南瓜サラダ・すまし汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・人参・ハム・玉葱	たべっこ動物・牛乳	ゼリー・せんべい
22金	鶏のから揚げ・グリーンサラダ・和風ポトフ	わかめごはん	鶏肉・キャベツ・胡瓜・トマト・大根・白菜	歌舞伎揚げ・牛乳	Xmasケーキ・牛乳
23土	中華風うどん・バナナ	うどん	玉葱・人参・椎茸・白菜・にら・豚肉	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
24日					
25月	根菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	大根・じゃが芋・人参・玉葱・蓮根・豚肉	ゴマスティック・牛乳	きなこ揚げパン・麦茶
26火	すいとん汁・肉団子・ブロッコリー・牛乳	黒糖パン	大根・人参・ねぎ・椎茸・豚肉・鶏肉	塩せんべい・牛乳	焼きおにぎり・麦茶
27水	五目納豆・中華風サラダ・薩摩汁	ごはん	納豆・大根・人参・薩摩芋・玉葱・豚肉	マリビスケット・牛乳	ラスク・牛乳
28木	ミックスフライ・スパゲティーサラダ・味噌汁	のりごはん	白菜・もやし・人参・豆腐・胡瓜・カニカマ	プチ・牛乳	肉まん・牛乳
29金	野菜たっぷりうどん・バナナ	うどん	もやし・白菜・人参・大根・小松菜・豚肉	ビスケット・牛乳	鉄分入りヨーグルト・せんべい
30土					
31日					



## 冬野菜であたたまろう！

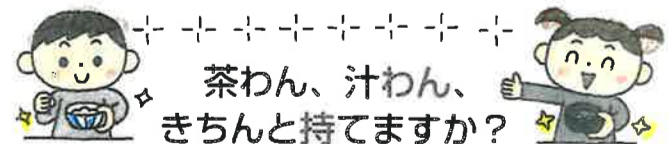


今年も残すところあと一ヶ月になりました。皆様にとってどんな年でしたか？  
毎日お仕事や家事で忙しい日々で、ふと振り返ることはなかなかなかったかと思います。  
年末年始は、皆さんでゆっくり過ごせる時間がとれるといいですね。

さて、高騰していたお野菜もようやく例年通りのお値段になってきました。店頭では冬野菜がたくさん並んでいます。白菜や大根、ねぎ、ホウレン草、小松菜、カブや春菊、ブロッコリー、レンコンなどですが、たくさん置いてありますね。お子さんと買い物に行ったときに、一緒に探してみたいかでしょうか？旬の野菜は栄養価が高い、そして味が甘いので、この時期にたくさんいただきたいでしょう。ビタミンEやCが入っている野菜が多いため、体を温める作用があります。また、βカロテンという栄養もホウレン草に多く入っています。これは、生活習慣病や老化を防止する働きがあり、必要な分が体に取り入れられるとそのほかは排出されるので、過剰に摂取されることはありません。鍋にして煮汁ごといただいたり、油でいためても効率よく栄養を摂取できます。温かい体を作っておけば、免疫力もアップ。お休みは、元気に楽しく皆さんでお過ごしください。

	エネルギー	タンパク質
3歳未満児	451kcal	16.1g
3歳以上児	620kcal	22.4g

都合により、献立が変更になる場合があります。



## 茶わん、汁わん、きちんと持てますか？

茶わん、汁わんの正しい持ち方は、両手を使って持ち上げ、人さし指から小指の4本で茶わんの下の部分（高台）を、親指で縁をそれぞれ支えます。茶わんを握るように持ったり、人さし指を茶わんの縁にかけたりしている子どもも見られますが、正しい持ち方を知ること、茶わんを落とす危険防止にもつながります。また、茶わんが大きくて重たいと、持ちにくく危ないので、子どもの手の大きさに合った物を選ぶようにしましょう。