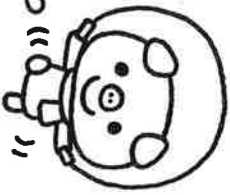




12月の献立



令和2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	野菜たっぷり味噌ラーメン・大学芋	中華麺	キャベツ・もやし・人参・玉葱・豚肉・鰹節	塩せんべい・牛乳	青のりのおにぎり・牛乳
2	水すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・椎茸・豆腐・大根・胡瓜	たべっこ動物・牛乳	ステイックパン・牛乳
3	アジフライ・ブロッコリー・トマト・具だくさん汁	わかめごはん	鯛・大根・人参・もやし・豆腐・白菜	ゴラスティック・牛乳	今川焼き・牛乳
4	金麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・豚肉・人参・豆腐・椎茸・胡瓜	フチ・牛乳	ソール・せんべい
5	中華風うどん	うどん	白菜・玉葱・椎茸・人参・豚肉・にら	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
6					
7	チキンときのこのカレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・鶏肉・えのき・しめじ	ハーベスト・牛乳	ふかし芋・麦茶
8	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	キャベツ・人参・苺・えび・豚肉・豆腐	バナナ・牛乳	お米ケーキ・牛乳
9	水ごちそうスーパ・チキンナゲット・枝豆・りんご・牛乳	ピーナツパン	じゃが芋・人参・玉葱・トマト・ピーマン・コブ・鶏肉	羊けんび・牛乳	フランクフルト・麦茶
10	木継のコーン・マヨ焼き・彩り和え・味噌汁	ごはん	鶏・コーン・キャベツ・もやし・カニカマ・みかん	昆布・牛乳	プリン・せんべい
11	金ポテトコロッケ・マカロニサラダ・豆腐とひき肉の中華スーパ	ゴイラ塩ご飯	豆腐・豚肉・じゃが芋・もやし・胡瓜・人参	青のりせんべい・牛乳	ラスク・牛乳
12	土保青発表会				
13	日				
14	月タコライス・バナナ・和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・キャベツ・トマト・大根・白菜	ピスケット・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
15	火けんちんうどん・肉団子・胡瓜のおかか和え	うどん	大根・人参・ねぎ・牛蒡・豚肉・鶏肉	塩せんべい・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
16	水チキンの塩こうじ焼き・ゴボウサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・牛蒡・人参・胡瓜・ハム・豆腐	するめ・牛乳	ゼリー・せんべい
17	木鯖の味噌煮・南瓜サラダ・のっぺい汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・人参・大根・厚揚げ	歌舞伎揚げ・牛乳	クリームパン・牛乳
18	金具だくさんおでん・もみづけ・チーズ	ごはん	大根・胡瓜・キャベツ・さつま揚げ・はんぺん	サブリ・牛乳	肉まん・牛乳
19	土おにぎり・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・人参・ねぎ・しめじ・新巻・豚肉	せんべい・牛乳	ポーナツ・牛乳
20	日				
21	月ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・キャベツ・胡瓜	塩せんべい・牛乳	アメリカンポテト・麦茶
22	火ホツケ・ひじき煮・枝豆・トマト・味噌汁	ごはん	ホツケ・ひじき・人参・あげ・新巻・豆腐	たべっこ動物・牛乳	デニッシュパン・牛乳
23	水ホットポテト・フライドポテト・野菜スーパ・牛乳	コッペパン	ウインナー・キャベツ・人参・玉葱・卵・しめじ	ゴラスティック・牛乳	スノーポテト・麦茶
24	木なめ苺納豆・中華風サラダ・さつま汁	ごはん	納豆・大根・えのき・人参・玉葱・胡瓜	羊けんび・牛乳	ヨーグルト・せんべい
25	金鶏のから揚げ・温野菜サラダ・コーンシチュー	人参ピラフ	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・コーン・ブロッコリー	羊けんび・牛乳	梅ロールケーキ・牛乳
26	土ミートソーススパゲティ・バナナ・コンソメスーパ	スパゲティ	玉葱・人参・トマト・豚肉・鶏肉・バナナ	せんべい・牛乳	ハーベスト・牛乳
27	日				
28	月野菜カレー・牛乳・ツナサラダ	ごはん	南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・豚肉	ハーベスト・牛乳	ホットケーキ・麦茶
29	火ささみチーズフライ・枝豆とコーンのサラダ・味噌汁	ふりかけごはん	鶏肉・チキン・枝豆・キャベツ・人参・豆腐	青のりせん・牛乳	ゼリー・せんべい
30	水				
31	木				

今月の栄養平均

エネルギー	たんぱく質
470kcal	15.8g
3歳未満児	
3歳以上児	
638kcal	22.0g

都合により、献立が変更になることがあります



レックツキング!

だんだんと道端に枯れ葉が目立つようになってきましたね。

今年の冬は例年通りの寒さのようですが、去年暖かかった分、寒く感じるかもしれませんね。

今年もあと1カ月。よい思い出はなかなか作れなかつたかもしれませんね、子ども達の1年はとても大きく、この1年でできることがとても増えたと思います。

そんな子ども達と一緒に、お休みの続く年末年始はおうちでツキングをしてみてください。

いかがでしょうか? クリスマスのお菓子を飾り付けたり、お料理のお手伝いもいいたいですよ。ここが大切なのが、子どもが「やってみたい」という気持ちを尊重すること。

危険なことは別ですが、ちよつと汚したり、失敗するのもとてもいい経験です。経験を積ませて、自分もできるんだ というワクワクした気持ちを育てて下さい。

年越しそばを食べよう

大みそかの夜に年越しそばを食べる風習は、江戸時代に広まったといわれています。そばは、他の種よりも切れやすいので「1年の苦勞を断ち切るために」という説、金ばく職人が、散らばった金ばくをそば粉を使って集めたことから「お金を集める縁起ものだから」という説など、そばを食べる由来はさまざまです。大みそかの夜に、家族そろって年越しそばを食べながら、1年の思い出を語り合ってみるのもいいですね。

12月