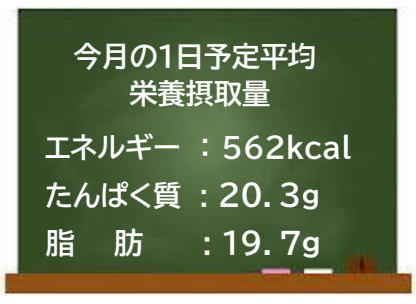
12月予定献立表

広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主食 副食	今年も残すところあとわずかとなりました。今月は♪発表会があります。みんな元気に参加できるよう【早寝・早起き・朝ごはん】規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。 お楽しみとしてセレクトおやつ(サンドイッチ＆中華まん)も予定しています。 いよいよ寒さも本番となり、インフルエンザや嘔吐・下痢の流行る時期です。年末年始も元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。				1 ごはん ・卵グラタン ・白菜のサラダ ・わかめスープ ・バナナ	2 発表会 ・りんごジュース ・プチパン
おやつ					・ホットドック ・牛乳	
未満児 主食 副食	4 ごはん ・中華ローストチキン ・ひじきサラダ ・南瓜のみそ汁 ・りんご	5 ごはん ・いり豆腐 ・キャベツ甘酢和え ・豆麩のみそ汁 ・キウィフルーツ	6 ごはん ・春巻き ・利久和え ・さつま芋オレンジ煮 ・若布コーンスープ ・ミニトマト	7 しらすごはん ・あぶたま ・きんぴらごぼう ・玉葱のみそ汁 ・みかん	8 ごはん ・生姜焼き ・ごまドレッシングサラダ ・きのこのスープ ・りんご	9 祖父母参観日 ・りんごジュース ・ご褒美もあります
おやつ	・ヤーコン焼きもち ・牛乳	・ひじきせんべい ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳	セレクトおやつ ・牛乳	
未満児 主食 副食	11 ごはん ・さんまの佃煮 ・青菜の煮浸し ・さつま汁 ・キウィフルーツ	12 ごはん ・八宝菜 ・春雨酢の物 ・はんぺんスープ ・ミニトマト	13 ごまごはん ・茹たまごミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・もやしのみそ汁 ・バナナ	14 ごはん ・筑前煮 ・いんげんごま和え ・しめじのみそ汁 ・りんご	15 ごはん ・豚の角煮 ・切干大根和風サラダ ・すいとん汁 ・キウィフルーツ	16 ごはん ・厚揚げ甘辛煮 ・もやしの炒め物 ・若布スープ ・バナナ
おやつ	・くるみゆべし ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	・アップルパイ ・牛乳	
未満児 主食 副食	18 ごはん ・ポテト肉巻き ・マカロニサラダ ・白菜のみそ汁 ・キウィフルーツ	19 ごはん ・いが蒸し ・ヤーコンの煮付 ・コンソメスープ ・りんご	20 ごはん ・肉豆腐 ・わかめサラダ ・春雨スープ ・みかん	21 ごはん ・巣ごもり卵 ・南瓜いとこ煮 ・豚汁 ・キウィフルーツ	22 お誕生会 ・ピラフ ・鶏のから揚げ ・カリフラワーサラダ ・ミネストローネ ・いちご･みかん･ゼリー	23 ・スパゲッティー ・ポテトサラダ ・卵スープ ・バナナ
おやつ	セレクトおやつ ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・干し芋 ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	クリスマスケーキ ・牛乳	
未満児 主食 副食	25 ごはん ・鶏肉のオニオントマト煮 ・ブロッコリーサラダ ・コーンポタージュ ・みかん	26 ごはん ・チーズinハンバーグ ・ベジタブルソテー ・マッシュポテト ・しめたま汁 ・キウィフルーツ	27 ごはん ・すき焼き ・さつま芋サラダ ・かぶのみそ汁 ・みかん	28 ごはん ・えび天 ・大根なます ・青菜のお浸し ・年越しうどん ・りんご		
おやつ	クッキー ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・揚げパン ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい		



今月の1日予定平均栄養摂取量

エネルギー ：562kcal
たんぱく質 ：20.3g
脂　肪　 ：19.7g

冬至について

今年の冬至は12月22日(金)です。
冬至は一年で**昼が最も短い**日です。冬至にはゆず湯に入り、南瓜を食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。南瓜はビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至に南瓜を食べると風邪をひかないと言われています。

保育園では22日がお誕生会なので前日の21日に冬至南瓜として【南瓜のいとこ煮】を食べます。

9月に植えた大根！！
11月24日
「うんとこしょっ！」
「どっこいしょっ！」
声援を受けながら、りすくみさん一人一人に抜いてもらいました。

大っき～い大根が採れました（^^♪（^^♪
給食でみそ汁、煮物、サラダなど色々な料理に変身します
お楽しみにね！

うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

・ハクサイ…淡白でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
・ホウレンソウ…鉄分が豊富
・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える