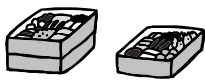


12月予定献立表

		★12月の平均栄養量★					1(木)	2(金)	3(土)
午前(未満児)		カロリー 465kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.3g 塩分 1.8g 3歳未満児 3歳以上児 553kcal 23.0g 19.2g 2.3g					牛乳、アスバラビスケット	ヨーグルト	牛乳、せんべい
主食							あんかけうどん	ごはん	ごはん
昼食	副食						根菜ハンバーグ マカロニサラダ	わかめすまし汁 (長ネギ・人参) タラのムニエル 人参とツナのサラダ	厚揚げみそ汁 (じゃが芋・人参) 鶏肉と大根煮 お浸し
午後							きなこ蒸しパン りんご 牛乳	さつま芋素揚げ みかん 牛乳	ビスケット トマト 牛乳
		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ		
主食		ごはん	ごまごはん	ごはん	角食	ごはん	ごはん		
昼食	副食	キャベツみそ汁 (人参・玉ねぎ) ミートローフ 野菜の白和え	大根みそ汁 (わかめ・人参) 鮭の洋風西京焼き うま煮	キャベツみそ汁 (人参・えのき) もやしと鶏ひきの袋煮 フロッキーおかか和え ヨーグルト	コーン入り卵スープ 大豆ミートソース煮 キャベツと わかめのナムル風	厚揚げみそ汁 (玉ねぎ・しめじ) ホッケみそ焼き 炒め納豆 スティックキュウリ	芋みそ汁 (白菜・しめじ) 鶏肉マーマレード煮 小松菜コンソテー		
午後		フルーツポンチ クッキー	チーズボール トマト 牛乳	スイートポテト みかん 牛乳	ハムクーヘン りんご 牛乳	ココアゼリー パイ菓子 牛乳	ビスケット みかん 牛乳		
		12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	ヨーグルト			
主食		カレーライス	ごはん	誕生会	角食	みそうどん			
昼食	副食	干草焼き たたきキュウリ トマト お茶	わかめみそ汁 (大根・人参) おからボール ほうれん草じゃこ和え	ツナバターご飯 豆腐みそ汁 鶏肉の酢醤油煮 野菜ゴマドレッシング トマト ヨーグルト	鶏肉と白菜スープ タラのコンソース焼き ひじき和風サラダ	ホッケ照り焼き 芋ツナ煮 トマト		クリスマス お楽しみ会	
午後		焼きだんご(以上児) りんごゼリー(未満児) みかん 牛乳	人参ケーキ りんご 牛乳	カステラ みかん ぶどうジュース(以上児) お茶(未満児)	ミルクココアクッキー バナナ 牛乳	ころころ揚げ みかん 牛乳			
		19(月)	20(火)★和食の日★	21(水)	22(木)★冬至★	23(金)★クリスマス会★	24(土)		
午前(未満児)		牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット		
主食		ごはん	ごはん	角食	のりごはん	カレーピラフ	ごはん		
昼食	副食	肉団子スープ タラのピカタ 磯あえ	厚揚げみそ汁 (人参・えのき) 磯辺焼き ごぼうの丸煮 トマト	コーンスープ スペイン風オムレツ もやしナムル	さつま汁 鮭塩焼き ほうれん草あえ ヨーグルト	豆腐スープ(わかめ) 鶏から揚げ 春雨のあえ物 トマト カルピスゼリー	白菜みそ汁 (えのき・人参) 松風焼き 大根きんぴら		
午後		チーズ蒸しパン みかん 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン トマト 牛乳	かぼちゃいとこ煮 みかん 牛乳	ロールケーキ いちご お茶	パイ菓子 りんご 牛乳		
		26(月)	27(火)★もちつき★	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)		
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ				
主食		ごはん	おにぎり	わかめごはん	ごはん				
昼食	副食	小松菜みそ汁 (人参・じゃが芋) だし巻き卵 炒り鶏	豚汁 鮭ザンギ スティックキュウリ	大豆と鶏肉と 根菜くすび汁 コーンチキンバーグ やまぶき和え	大根みそ汁 (しめじ・人参) お好み焼きオムレツ 白菜ゴマ和え	休園日	休園日		
午後		ヨーグルトフルーツ せんべい 牛乳	おしるこ みかん 牛乳	きなこラスク りんご 牛乳	オレンジゼリー クッキー 牛乳				

～日本の食文化の特徴～

日本には、普段通りの生活を送る「ケの日」と、特別な「ハレの日」があります。そして、「ハレの日」には2種類あり、1つは正月のような季節ごとにめぐってくる年中行事。もうひとつは、お誕生日や還暦などの人生の節目に行われる行事です。行事ごとに、ふさわしい料理・食べ方がある日本は、世界的にみても豊かな食文化です。



【特別な「ハレの日」の食事】
食を通して邪気を払う・健康長寿を願う



【普段通り「ケの日」の食事】
食を通して正しい味覚や栄養バランスを学ぶ

【お正月とおせち料理】

お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。そのときに食べるのがおせち料理で、神と食事を共にして福を招き、災いを打ち払おうという願いが込められています。

<伊達巻>



「伊達」には、おしゃれや華やかという意味があります。また、学問や文化を象徴する「巻物」に形が似ていることから、学問や習い事の成就を願う意味が込められています。

<えび>



えびは茹でると曲がります。腰が曲がるほど元気で長生きに。

<黒豆>



まめに働き、まめに暮らせますように。

★今月は12月20日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしのおまみを大切にしたバランスの良い食事です。

