

12月予定献立表

2023年12月1日
誠染保育園

tel 386-8110

		★12月の平均栄養量★					1(金)	2(土)			
午前	主食	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 3歳未満児 466kcal 20.0g 17.2g 1.8g 3歳以上児 548kcal 23.0g 18.9g 2.2g					牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい			
昼食	副食						牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
午後							ごはん	角食	ごはん	みそうどん	ごはん
午前	主食	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、せんべい					
昼食	副食	大根みそ汁 (わかめ・人参) お好み焼きオムレツ ただきキュウリ トマト	白菜みそ汁 (人参・玉ねぎ) 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 人参とツナのサラダ 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	油揚げみそ汁 (玉ねぎ・人参) タラごまみそ焼き 炒め納豆 スティックキュウリ	 クリスマス お楽しみ会				
午後		フルーツポンチ せんべい	チーズボール トマト 牛乳	スイートポテト りんご 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン みかん 牛乳	チーズ蒸しパン トマト 牛乳					
午前	主食	ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー		牛乳、ビスケット			
昼食	副食	干草焼き ほうれん草あえ お茶	鶏肉と白菜スープ 鮭タンダーリ焼き ひじき和風サラダ	ツナバターご飯 豆腐みそ汁 鶏肉の酢醤油煮 野菜コマドレッシング トマト ヨーグルト	大根みそ汁 (しめじ・人参) おからボール チンゲン菜じゃこ和え	ホッケ照り焼き 芋ツナ煮 トマト	芋みそ汁 (人参・えのき) 松風焼き 切干大根煮				
午後		焼きだんご(以上児) 人参ゼリー(未満児) りんご 牛乳	バターしょうゆポテト トマト 牛乳	カステラ みかん ぶどうジュース(以上児) お茶(未満児)	ラスク りんご 牛乳	ミルクココアクッキー パナナ 牛乳	オレンジゼリー クラッカー 牛乳				
午前 (未満児)	主食	牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット				
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) 豚肉生姜焼き 野菜の白和え	大豆と鶏肉と 根菜くずしき汁 鮭塩焼き こぼろの丸煮 ヨーグルト	クリームシチュー ミートローフ もやしナムル	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) マーボー豆腐 大根きんぴら				
午後		ごろごろ揚げ みかん 牛乳	りんごゼリー クラッカー 牛乳	きなこ蒸しパン パナナ 牛乳	かぼちゃいとこ煮 トマト 牛乳	ロールケーキ いちご お茶	パイ菓子 りんご 牛乳				
午前	主食	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、アスパラビスケット	牛乳、クッキー	休園日				
昼食	副食	しめじすまし汁 (長ネギ・人参) タラのムニエル マカロニサラダ ヨーグルト	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 ステックきゅうり	コーンチキンバーグ キャベツみそマヨサラダ	大根みそ汁 (わかめ・人参) スペイン風オムレツ 白菜コマ和え					
午後		おからソフトクッキー (チーズ) りんご 牛乳	ヨーグルトフルーツ クッキー 牛乳	おしるこ みかん 牛乳	ココアゼリー せんべい 牛乳	バームクーヘン みかん 牛乳					

★五感を使って食事を楽しむ★

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとっています。しかし、意識をせずに何気なく食べていると「この食べ物は好き！嫌い！」と、単純になりがちです。食卓では、今日の料理・食材に注目して、五感を意識して食べることを心がけましょう。



「どんな形？どんな色？」



「おいしいにおいがしてきたね。」



「どんな音がするかな？」



「どんな味がするかな？」



「ふわふわだね。」

【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、災いを打ち払うという願いがこめられています。

★おせち料理のいわれ★



おせち料理に入っている食べ物は縁起物の料理で、それぞれ願いがこめられています。

【昆布巻き】



縁起物 (よろこぶのこぶ)

【れんこん】



穴があって向こうが見え、先を見通せますように

【田作り】



農作物の豊年や、家内安全