

# 12月予定献立表

TEL 386-8110

		1(水)★和食の日★	2(木)	3(金)	4(土)		
午前(未満児)	★今月は12月1日の風食が「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・だしとうまみを大切にしたいバランスの良い食事です。 	牛乳、クラッカー ごはん 大豆と鶏肉の根菜くずしき汁 マーボー豆腐 ごぼうの丸煮 トマト	牛乳、アスパラビスケット あんかけうどん 根菜ハンバーグ キャベツみそマヨサラダ	ヨーグルト 角食 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	牛乳、せんべい ごはん 厚揚げみそ汁(じゃが芋・人参) 鶏肉と大根煮 お浸し		
主食							
副食							
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 クラッカー 牛乳	さつま芋素揚げ みかん 牛乳	人参ゼリー クラッカー 牛乳		
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(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、チーズ	
主食		ごはん	みそうどん	ごはん	ごはん	角食	
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	ホッケ照り焼き 芋ツナ煮 ヨーグルト	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	厚揚げみそ汁(玉ねぎ・しめじ) タラ電田揚げ 炒め納豆 スティックキュウリ	コーンスープ スペイン風オムレツ キャベツとわかめのナムル風	 クリスマス お楽しみ会
午後		フルーツポンチ クッキー	人参ケーキ りんご 牛乳	スイートポテト みかん 牛乳	ビスケット りんご 牛乳	ココアゼリー パイ菓子 牛乳	
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前(未満児)		牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい 	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、ビスケット
主食		カレーライス	角食	誕生会	ごはん	ごはん	ごはん
副食		千草焼き たたきキュウリ トマト お茶	鶏肉と白菜スープ タラのコーンソース焼き マカロニサラダ	ひき肉の炊き込みご飯 豆腐みそ汁 鶏の酢醤油煮 野菜ゴマドレッシング ヨーグルト	キャベツみそ汁(人参・えのき) もやしと鶏ひきの袋煮 ブロッコリーおかか和え	大根みそ汁(わかめ・人参) 鮭の洋風西京焼き つま煮 トマト	芋みそ汁(人参・えのき) マーボー豆腐 大根きんぴら
午後		焼きだんご(以上児) りんごゼリー(未満児) みかん 牛乳	ミルクココアクッキー 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)	チーズボール トマト 牛乳	ころころ揚げ みかん 牛乳	せんべい りんご 牛乳
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)★クリスマス会★	25(土)
午前(未満児)		牛乳、クッキー	牛乳、アスパラビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、ビスケット
主食		ごはん	五目うどん	ごはん	角食	カレーピラフ	ごはん
副食		肉団子スープ タラのピカタ 磯あえ	コーンチキンバーグ ひじき和風サラダ ヨーグルト	さつまいも 鮭塩焼き 切干大根煮	コーン入り卵スープ 大豆ミートソース煮 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) 松風焼き ほうれん草あえ
午後		チーズ蒸しパン みかん 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	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	ロールケーキ バナナ お茶	パイ菓子 りんご 牛乳
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前(未満児)		牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー			
主食		ごはん	のりごはん	ごはん	休園日	休園日	
副食		小松菜みそ汁(人参・じゃが芋) だし巻き卵 炒り鶏 ヨーグルト	厚揚げみそ汁(人参・えのき) ホッケみそ焼き 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			
午後		きなこラスク バナナ 牛乳	バターしょうゆポテト りんご 牛乳	バームクーヘン みかん 牛乳			

## ～子どもに伝えたい「和食のだし」～

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである「うま味」があり、これが和食のおいしさのベースになっています。だしの良さを知って、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

### ★だしの良さ

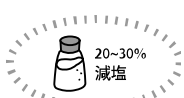
#### ・子どもに安心感を与える「だし」

食経験が少ない子どもは、新しい食べ物や匂いを怖がって避けようとする傾向があります。

和食のベースになる「だし」が、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。



#### ・健康の維持につながる「だし」



だしをきかせれば、なんと20~30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減

## 【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こめられています。

### <きんとん>



お金がたまりますように

### <紅白かまぼこ>



縁起がよい初日の出を連想させるため

### <かすのこ>



子孫繁栄を願う

## ★12月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	463kcal	19.7g	17.1g	1.8g
3歳以上児	552kcal	23.0g	19.0g	2.3g