

12月のこんだて

【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1金	照り焼きミートボール 白菜とカニカマのサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁 オレンジ	☆栗ドーナツ 牛乳	ミートボール・かに 風味スティック・味噌 ・かつおぶし・ 卵・牛乳	白菜・きゅうり・コー ン・南瓜・玉葱・わか め・オレンジ	油・砂糖・米・ホッ トケーキミックス・ むき栗	21木	鮭の磯辺焼き きんぴられんこん ごはん 豚汁	☆ツナ入りお焼き 牛乳	鮭・豚肉・あげ・味噌 ・かつおぶし・シー チキン・牛乳	あおさ粉・蓮根・人参・イン ゲン・白菜・大根・ごぼ う・昆布・キャベツ	油・ごま油・砂糖・す りごま・米・お好み焼 きミックス
4月	メンチカツ ブロッコリーのちくわ和え ごはん 切干大根のみそ汁	☆白桃ヨーグルト お茶	メンチカツ・ちく わ・味噌・かつおぶ し・ヨーグルト	ブロッコリー・人参・ コーン・切干大根・玉 葱・わかめ・昆布・白桃 缶	油・砂糖・米	22金	雪だるまのカレーライス 花野菜サラダ パン	☆バナナケーキ 牛乳	豚肉・牛乳・卵・ホ イップクリーム	きざみのり・グリーンピー ス・玉葱・人参・ブロッ コリー・カリフラワー・パ イン缶・バナナ	米・黒ごま・じゃが 芋・油・カレーフレ ーク・砂糖・白ごま・ ホットケーキミッ クス・マーガリン
5火	ハヤシライス れんこんサラダ バナナ	☆卵サンド 牛乳	牛スライス・卵・牛 乳	玉葱・人参・グリーン ピース・蓮根・白菜・ きゅうり・きざみのり・ バナナ	米・じゃが芋・油・ 砂糖・白ごま・食パ ン・マヨドレ	25月	白身魚フライ ブロッコリーと蓮根のサラダ ごはん さつま芋のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	白身魚フライ・味噌 ・かつおぶし・牛 乳	ブロッコリー・蓮根・人 参・ちんげん菜・昆布	油・砂糖・米・さつ ま芋・小麦粉
6水	鶏ごぼううどん がんもの煮物 みかん	☆昆布おにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし・ がんもどき	ごぼう・白菜・人参・青 葱・昆布・小松菜・みか ん・塩昆布	うどん・砂糖・米	26火	親子丼 小松菜のおひたし 白菜のみそ汁 オレンジ	☆ポテトもち 牛乳	鶏肉・卵・かつおぶ し・あげ・味噌・牛 乳	玉葱・人参・きざみの り・小松菜・白菜・わか め・昆布・オレンジ	米・砂糖・じゃが 芋・油・片栗粉
7木	鮭のマヨ焼き じゃが芋のきんぴら ごはん 豆腐のみそ汁	☆いちごホットケーキ 牛乳	鮭・絹豆腐・味噌・ かつおぶし・卵・牛 乳	人参・インゲン・ちんげ ん菜・えのき・昆布・イ チゴジャム	マヨドレ・油・じゃ が芋・砂糖・白ご ま・米・ホットケー キミックス・バター	27水	肉団子のトマト煮 大根サラダ パン 玉ねぎのスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	ミートボール・しら す・きな粉・牛乳	白菜・人参・しめじ・ト マト缶ホール・グリーン ピース・大根・きゅう り・玉葱・コーン・パセ リ	油・砂糖・ロールパ ン・マカロニ
8金	マーボー丼 ナムル 白菜のスープ	☆大学芋 牛乳	豚肉・木綿豆腐・赤 味噌・牛乳	玉葱・人参・ほうれん 草・もやし・コーン・白 菜・しめじ・青葱	米・油・砂糖・片栗 粉・ごま油・白ご ま・さつま芋・黒ご ま	28木	肉じゃが きゅうりともやしのごま和え ごはん 豆腐のみそ汁	☆りんごヨーグルト お茶	牛スライス・絹豆 腐・味噌・かつおぶ し・ヨーグルト	玉葱・人参・しいたけ・ キヌサヤ・きゅうり・も やし・えのき・青葱・昆 布・リンゴ	じゃが芋・油・砂 糖・白ごま・米
11月	白身魚の南部焼き 里芋の味噌煮 ごはん 小松菜のすまし汁	☆オレンジゼリー 牛乳	ホキ・味噌・かつお ぶし・牛乳	大根・人参・インゲン・ 小松菜・しいたけ・昆 布・オレンジジュース・ 粉寒天・みかん缶	油・白ごま・黒ご ま・さといも・砂 糖・米・麴	29金	年越しうどん ひじきとさつま芋の煮物 バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	豚肉・あげ・かつお ぶし・大豆水煮	白菜・玉葱・人参・しい たけ・青葱・昆布・ひじ き・キヌサヤ・バナナ	うどん・さつま芋・ 砂糖・米
12火	鶏肉の甘辛煮 キャベツの昆布和え ごはん 大根のみそ汁	☆人参ブリッツ 牛乳	鶏肉・味噌・かつお ぶし・牛乳	玉葱・キャベツ・人参・ コーン・塩昆布・大根・ しめじ・わかめ・昆布・ あおさ粉	砂糖・油・ごま油・ 米・小麦粉・片栗 粉・白ごま	子どもたちが大好きなクリスマスの季節です。今年も残りわずかとなりました。1年の終わりは何かと慌ただしい時期ですが、適度な運動、十分な睡眠に加え栄養バランスの良い食事を心掛けて、風邪に負けない身体を目指しましょう！🎄🍷🍷					

子どもたちが大好きなクリスマスの季節です。今年も残りわずかとなりました。1年の終わりは何かと慌ただしい時期ですが、適度な運動、十分な睡眠に加え栄養バランスの良い食事を心掛けて、風邪に負けない身体を目指しましょう！



冬至

冬至の日は1年で一番昼が短く夜が長い日で、柚子湯に入
て体を温めるという風習があります。柚子湯には、血行を促進
して体を温め風邪を予防する効果や、果皮に含まれるクエン酸
やビタミンCによる美肌効果が期待できます。柚子の香りに癒
され、元気に寒い冬を乗り越えましょう。



Merry Christmas

世界のクリスマス料理



アメリカ合衆国



ローストターキー
アメリカでは七面鳥を丸ごと
焼くのが定番料理です。
グレイビーソースをかけて
食べるのがおすすめです。



フランス



ブッシュ・ド・ノエル
フランスのクリスマスに代表
的なケーキで、木や薪を
切り倒したような見た目が
特徴です。

年越しそばを食べるのはなぜ？

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められており、**年越しそば**もその一つです。細く長い蕎麦のように、寿命が延びる事を祈願し、縁起を担いで食べられるようになりました。

蕎麦は健康に役立つ栄養素も豊富で、蕎麦に含まれる『ルチン』は毛細血管を強く丈夫にし、血圧を下げる働きがあります。バランス良く野菜も入れた年越しそばを食べて良いお年をお迎えください。

