

12月の献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土						
1日	2日	3日	4日	5日	6日						
	第1回クリスマス集会 非常災害訓練										
中華風卵焼き すまし汁 チーズ納豆	カレーうどん もやしの酢の物 ヨーグルト	鱈の紅葉揚げ ひじき煮 味噌汁(はくさい) オレンジ	肉じゃが 豆腐サラダ 野菜ジュース	豚の焼肉 大根麺スープ ゼリー	さつま汁 鮭フレーク ごはん						
バナナ 牛乳	パン 牛乳	お菓子 牛乳	りんご 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	お菓子 牛乳						
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	262Kcal 15.3g 12.4g 24.3g 1.7g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	434Kcal 20.1g 11.5g 65.8g 4.2g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	247Kcal 18.8g 8.3g 26.7g 2.5g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	341Kcal 19.1g 11.9g 45.4g 2.0g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	382Kcal 19.4g 20.0g 33.4g 2.2g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	173Kcal 8.6g 4.5g 26.6g 0.7g 食塩相当量
8日	9日	10日	11日	12日	13日						
	第2回クリスマス集会										
おでん 春雨サラダ ゼリー	煮干しラーメン 白菜のおかか和え ヨーグルト	鯖のごま焼き レンコンのきんぴら 味噌汁(じやがいも) オレンジ	ポークカレー まっくろくろすけサラダ 牛乳	鶏天 味噌汁(豆腐) プリン	親子煮 ごはん チーズ						
黒蜜きなこバナナ 牛乳	せんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	クラッカー ジョア	ビスケット 牛乳	お菓子 牛乳						
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	306Kcal 12.7g 14.7g 34.9g 1.5g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	438Kcal 26.7g 11.3g 61.5g 5.2g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	420Kcal 21.0g 16.1g 53.1g 2.3g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	352Kcal 18.2g 14.8g 42.1g 2.8g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	309Kcal 22.4g 8.4g 34.3g 2.1g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	175Kcal 8.5g 7.1g 20.7g 0.7g 食塩相当量
15日	16日	17日	18日	19日	20日						
	第3回クリスマス集会	誕生会 大そうじ			クリスマスこども会						
琥珀煮 ゼリー ¹ ひじきツナサラダ たぬき納豆	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ キャロットライス わかめスープ デザート	ハヤシライス 大豆サラダ プリン	チキンで酢 板麩のスープ めかぶ納豆 りんご	パン・牛乳 						
バナナ 牛乳	ソーセージ 牛乳	お菓子 ジョア	クラッカー 牛乳	お菓子 野菜ジュース							
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	318Kcal 20.4g 11.9g 35.0g 2.0g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	467Kcal 18.1g 25.1g 47.5g 2.2g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	515Kcal 21.8g 20.5g 62.5g 1.4g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	366Kcal 12.9g 21.6g 35.7g 2.0g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	346Kcal 12.4g 12.6g 54.3g 1.7g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	104Kcal 5.6g 6.5g 8.2g 0.2g 食塩相当量
22日	23日	24日	25日	26日	27日						
	終業式				子育て相談日 カバースク洗濯日						
肉団子スープ 卵と小松菜の炒め煮 ごはんですよ	麻婆ラーメン ちくわきゅうり ヨーグルト	鮭焼き魚 味噌汁(豆苗と玉ねぎ) 炒り豆腐 オレンジ	親子カレー キャベツのサラダ 牛乳	年越しうどん えのきと人参の和え物 みかん	具沢山卵スープ ごはん 納豆						
いとこ煮 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	デザート 牛乳	りんご 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳						
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	292Kcal 12.5g 12.8g 34.8g 1.2g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	446Kcal 25.8g 12.2g 61.4g 3.9g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	236Kcal 22.2g 12.3g 12.2g 1.3g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	391Kcal 16.2g 24.0g 36.0g 3.1g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	233Kcal 9.3g 7.8g 27.4g 1.4g 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	199Kcal 9.5g 7.9g 23.6g 0.4g 食塩相当量
 冬至にすること											
1年で最も短くなる冬至、運がつくとして『ん』のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。 昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。 この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。 今年の冬至は12月22日です											

