

# 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 262Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.4g 炭水化物 24.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 434Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.5g 炭水化物 65.8g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 247Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 8.3g 炭水化物 26.7g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 341Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.9g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 382Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 20.0g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 173Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.5g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 0.7g
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(じゃがいも) 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 306Kcal たんぱく質 12.7g 脂質 14.7g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 438Kcal たんぱく質 26.7g 脂質 11.3g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 420Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.1g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 352Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.8g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 309Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 8.4g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 175Kcal たんぱく質 8.5g 脂質 7.1g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 0.9g
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 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 318Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.9g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 467Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 25.1g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 515Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.5g 炭水化物 62.5g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 366Kcal たんぱく質 12.9g 脂質 21.6g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 346Kcal たんぱく質 12.4g 脂質 12.6g 炭水化物 54.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 104Kcal たんぱく質 5.6g 脂質 6.5g 炭水化物 8.2g 食塩相当量 0.2g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
	終業式				子育て相談日 か・ー・ス・ツ・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 292Kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.8g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 446Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 12.2g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 236Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.3g 炭水化物 12.2g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 391Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 24.0g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 233Kcal たんぱく質 9.3g 脂質 7.8g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 199Kcal たんぱく質 9.5g 脂質 7.9g 炭水化物 23.6g 食塩相当量 0.4g



## 冬至にすること

1年で最も昼が短くなる冬至、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

