

日	曜	献立名						幼児(3, 4, 5歳児)	
		10時おやつ		昼食		3時おやつ		エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)
		0, 1, 2歳児	3, 4, 5歳児	1~5歳児主食	1~5歳児 副食	1~5歳児	1~5歳児		
1	金	ヨーグルト	牛乳	ごはん	魚の南蛮漬け スパンテー	味噌汁 りんご	牛乳 おやき	562	22.8
2	土	ヨーグルト	牛乳	ごはん	肉豆腐 野菜炒め	味噌汁	牛乳 お菓子	549	22.7
4	月	ヨーグルト	牛乳	焼うどん	はんぺんのはさみ揚げ ゼリー	味噌汁	牛乳 ゆかりおにぎり	624	20.3
5	火	ヨーグルト	牛乳	食パン	ウインナー入りスクランブルエッグ 大根サラダ	野菜スープ	牛乳 おしゃぶり昆布・クッキー	512	19.7
6	水	ヨーグルト	牛乳	カレーライス	コールスローサラダ みかん	卵スープ	牛乳 マカロニあべかわ	563	19.4
7	木	ヨーグルト	牛乳	ごはん	松風焼き さつま芋のオレンジ煮	ブロッコリー 味噌汁	牛乳 フランスパン	587	23.7
8	金	ヨーグルト	牛乳	ごはん	鮭のマヨネーズソースがけ きんぴら	レタス 味噌汁	牛乳 カラフル杏仁	514	21.2
9	土	 クリスマス会							
11	月	ヨーグルト	牛乳	おかめうどん	カニシュウマイ バナナ	けずり和え	牛乳 わかめ御飯	521	18.6
12	火	ヨーグルト	牛乳	海老ピラフ	チキンナゲット	ゆで野菜サラダ 野菜スープ	牛乳 ふかしじゃが芋	522	20.8
13	水	ヨーグルト	牛乳	ごはん	焼魚(塩ほっけ) 五目炒め	ゆでいんげん 味噌汁	牛乳 たべっこ動物	588	25.4
14	木	ヨーグルト	牛乳	ロールパン	シチュー チーズ入りサラダ	りんご	牛乳 さつま芋の茶巾絞り	601	20.5
15	金	ヨーグルト	牛乳	ごはん	豚肉のケチャップ炒め ポパイソテー	オレンジ 味噌汁	牛乳 人参ホットケーキ	563	23.8
16	土	ヨーグルト	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 磯辺和え	味噌汁	牛乳 お菓子	507	19.5
18	月	ヨーグルト	牛乳	ごはん	親子煮 さつま芋のサラダ	すまし汁	牛乳 シュークリーム	591	21.8
19	火	ヨーグルト	牛乳	ごはん	きのこ煮込みハンバーグ		牛乳		
20	水	ヨーグルト	牛乳	ごはん	しらす和え 魚の煮付け 棒棒鶏サラダ	ワンタンスープ 味噌汁	牛乳 ミニたい焼き	554	20.6
21	木	ヨーグルト	牛乳	ごはん	スパゲティミートソース	ポテトサラダ みかん	野菜スープ 牛乳 りんご蒸しパン	579	19.1
22	金	ヨーグルト	牛乳	 お楽しみバイキング			牛乳 ブッシュドノエル	659	24.8
23	土	天皇誕生日 							
25	月	ヨーグルト	牛乳	ハヤシライス	わかめサラダ りんご	卵スープ	牛乳 海老せんべい・フルーチェ	596	17.8
26	火	ヨーグルト	牛乳	けんちんうどん	竹輪の磯辺揚げ バナナ	サラダ菜	牛乳 プチゼリー・ビスケット	536	19.9
27	水	ヨーグルト	牛乳	ごはん	かに玉風 おひたし	味噌汁	牛乳 (びよ、すく ココア蒸しパン プレーン)	575	22.7
28	木	ヨーグルト	牛乳	ごはん	たれ付肉団子 ほうれん草の卵炒め	ゆでブロッコリー 野菜スープ	牛乳 ポテトフライ	535	18.4
29	金	ヨーグルト	牛乳	卵としらすのチャーハン	コロッケ 小松菜のポン酢和え	中華スープ	牛乳 ミニ原宿ドック	570	18.6

栄養成分 (1ヶ月平均)

★幼児★

エネルギー	561kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	19.3g
炭水化物	73.6g

★乳児★

エネルギー	487kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	16.4g
炭水化物	64.3g

12月22日は冬至

冬至には柚子湯とカボチャ!

日本では、冬至(とうじ)に柚子湯に入り、南瓜を食べると風邪をひかないと言われています。夕食に一品、かぼちゃ料理をいかがでしょうか☆

Merry Christmas!

12月25日はキリストの誕生を祝う日として、前夜のイブとともに盛大なお祝いを行います。キリスト教の信者たちは教会に行ってミサをしたあと、家族や知人が集まってパーティーを開き、プレゼントを交換したり、クリスマス料理で賑やかに祝います。日本では宗教的な意味から離れ、パーティーを開いたりプレゼントを交換したりする、年末の楽しい行事になっています。