



# 12がつ こんだてひょう



## げつようび

## かようび

## すいようび

## もくようび

## きんようび

## どようび

2日	3日	4日	5日	6日	7日
エビ入り厚焼き卵 昆布の煮物 みそ汁 ★牛乳・バナナ	ごぼうのドライカレー りんごサラダ 中華スープ ☆おたのしみおやつ☆	厚揚げのみそ炒め ナムル みそ汁 ★ゆかりおにぎり・麦茶	みそチキンカツ ミックスサラダ きのこ野菜のスープ ★牛乳・ビスケット	おにぎりパック ぶどうジュース みかん ★お汁粉	(おにぎり持参の日) 芋の子汁 ジョア
9日	10日	11日	12日	13日	14日
煮込みおでん さつま芋の五色きんぴら みそ汁 ★牛乳・ポテトもち	わかめごはん 春雨チャプチェ 高野豆腐のすまし汁 ★シリアルヨーグルト	マーボトーフ キャバツとちくわの梅和え 五目スープ ★りんごケーキ・ヤクルト	ぶりの香りみそ焼き かぼちゃのサラダ みそ汁 ★牛乳・せんべい	ピザトースト クラムチャウダー みかん ★フルーツ白玉	牛乳 パン
16日	17日	18日	19日	20日	21日
エッグコロック オーロラサラダ 杓苳草入りコーンスープ ★牛乳・せんべい	麦ごはん 肉じゃが 白菜サラダ ひつつみ汁 ★おツゼリ・アツ	えびと豆腐のハンバーグ 青菜の納豆和え みそ汁 ★焼きうどん・麦茶	八宝菜 焼きぎょうざ くずし豆腐のスープ ★牛乳・ごまプリッツ	 クリスマスランチ ★カップデザート・パームロール	希望保育の日
23日	24日	25日	26日	27日	28日
かに玉 わかめときゅうりの和え 肉団子スープ ★牛乳・肉まん	和とごぼうの和え タルタルサラダ ちんげん菜スープ ★ストバリカスタード・タルト・苺	豆腐のお好み焼き ひじきの和え物 みそ汁 ★ミルクフィッシュ・野菜ジュース	酢鶏 かぶの昆布和え みそ汁 ★牛乳・ごまきなこトースト	スパゲティミートソース マセドアンサラダ 小松菜とはんぺんのスープ ★ヨーグルト	おにぎりパック りんごジュース

30日

年末休み



31日

年末休み



お知らせ

★★★今月のお弁当のいない日★★★



(3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日)です。

★7日(土)登園する際は、家庭からおにぎり、はし、おしぼりをお願いします。

★20日(金)は、クリスマス行事食になります。



12月22日は、「冬至」です。

昔から、冬至には「ん」のつく物を食べると「運」が呼び込めるといわれ、にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん等、「ん」のつく物を食べ「運盛り」といって縁起をかついでいたそうです。

中でも有名なのは「かぼちゃ」ですが、なぜ、かぼちゃが食べられるようになったのでしょうか？

かぼちゃを漢字で書くと⇒南瓜(なんきん)運盛りの一つのかぼちゃは、ビタミンやカロチン、食物繊維をたくさん含み、長期保存が効く事から、この時季にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれ、冬至に食べられるようになったそうです。

かぼちゃは、煮物やサラダにしてもおいしいですが、これからの時季、温かいスープにして食べてもおいしいですね。(\*^\_^\*)

今月の平均熱量(kcal)を  
 お知らせします。  
 12月は、平均530kcal  
 です。