

12月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1水	バナナ	煮込みうどん・かぼちの煮つけ	*バナナパンケーキ
2木	ビスケット	白身魚のカルパチオ粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	*ストックパン・果物
3金	米菓子	ヨーグルムシチュー・春雨サラダ・果物	*ジュラムサボ
4土	菓子	お茶 中華丼・果物・スキムミルク	菓子
5日			
6月	米菓子	白身魚の洋風焼き・みそ汁	*コーンパン
7火	チーズクッキー	マカロニグラタン・豆腐スープ・果物	*セサミトースト
8水	バナナ	ジャージャー麺・野菜スープ・ゆで卵	*数々のラスク
9木	ビスケット	魚の煮つけ・野菜の三まめえ・みそ汁	チーズクッキー・果物
10金	米菓子	ハムエック・ツナサラダ・みそ汁・果物	*オレンジプリン
11土	菓子	お茶 厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
12日			
13月	米菓子	白身魚の香煎揚げ・かぼちの煮物・かき卵みそ汁	*ツナサンド
14火	チーズクッキー	ヘルシーミートローフ・ポテトスープ・果物	*フルーツヨーグルト
15水	バナナ	鶏南蛮うどん・かぼちの煮つけ	*かぼちの蒸しパン
16木	ビスケット	白身魚のピザ風・野菜スープ	ストックパン・果物
17金	米菓子	ポークカレー・卵サラダ・果物	*フライドポテト
18土	菓子	お茶 親子丼・果物・スキムミルク	菓子
19日			
20月	米菓子	魚の三まめえ・白合え・みそ汁	*揚パン
21火	チーズクッキー	揚汁・マヨ・法政草の磯辺焼・卵スープ・果物	乳・ズンクッキー
22水	バナナ	法政草とツナのスパゲティ・みそ汁・果物	*やうめん
23木	ビスケット	白身魚のフリ・ブロッコリーのおかか煮・みそ汁	チーズクッキー・果物
24金	米菓子	鶏のから揚げ・スパゲティ・野菜コンソメスープ	*クリスマスケーキ
25土	菓子	お茶 マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
26日			
27月	米菓子	白身魚の三まめえ・揚げ・野菜炒め・みそ汁	*揚パン
28火	チーズクッキー	和風カレー焼そば・みそ汁・果物	*パンケーキ
29			
30			
31			

食事だより

*手作りおやつ

おやつのとり方

子どもは、1日3回の食事だけでは必要な栄養をとることは難しいため、足りない栄養はおやつで補います。ただし食べすぎると食事に差し支えるので、時間を決めて、おやつを皿に入れるようにしましょう。買ったおやつでも、袋から食べる分だけを出します。たまには、いっしょにおやつ作りをするのもいいですね。



冬至

1年で一番昼が短く、夜が長い日が冬至です。冬至の日にかぼちやを食べ、エダ湯に入ったりすると、かせをひきにくくなるといわれています。

今年(は) 12月22日(水)

みそ汁の中にかぼちやが入っています。

