１２月の献立

社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園　松陽こども園　R7.11.30

日	曜	未満児諸主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	月	お茶　せんべい	チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ　みかん	牛乳 プリンケーキ★	肉じゃが　野菜あん 味噌汁
2	火	ごはん フルーツポンチ	豚肉と大根の煮物　小松菜のお浸し バナナ	ミルクココア クラッカー	大根のそぼろ煮　味噌汁 小松菜の煮物
3	水	ごはん 牛乳　バナナ	カレー肉じゃが　コーンサラダ トマト	牛乳 きなこトースト★	そぼろ煮　トマト煮 味噌汁
4	木	ごはん ヨーグルトあえ	魚の立田揚げ　マカロニサラダ けんちん味噌汁	ミルクいちご せんべい	煮魚　野菜あん 味噌汁
5	金	ごはん ジョア	甘辛肉団子　春雨のごま酢あえ 大根スープ	牛乳 ビスケット	そぼろあん　すまし汁 野菜スティック
6	土	お茶　せんべい	チャーハン　春雨スープ	お茶 せんべい	野菜雑炊　マッシュポテト
8	月	ごはん 牛乳　バナナ	魚フライタルタルソース　豆腐スープ キャベツの即席漬け	ミルク ビスケット	魚のおろし煮　すまし汁 キャベツの旨煮
9	火	ごはん 牛乳　ボーロ	ローストチキン　スパサラダ ポテトスープ	ミルクココア クラッカー	肉じゃが　野菜の旨煮 味噌汁
10	水	ごはん バナナヨーグルト	大根のそぼろ煮　みかん れんこんのごまマヨネーズあえ	牛乳 バナナケーキ★	大根のそぼろ煮　味噌汁 スティック野菜
11	木	ごはん フルーツポンチ	鶏肉のチーズ焼き　ドレッシングサラダ 白菜スープ	ミルク せんべい	そぼろ煮　きゅうりあん 白菜スープ
12	金	ごはん 牛乳　みかん	豚肉のしょうが焼き　味噌汁 きゅうりの中華あえ	お茶 しらすトースト★	きゅうりのそぼろ煮 野菜の旨煮　味噌汁
13	土	お茶　せんべい	パン　チーズ　牛乳	お茶 せんべい	味噌雑炊　かぼちゃの旨煮
15	月	ごはん 野菜ジュース	ハヤシライス　ツナサラダ バナナ	ミルク せんべい	そぼろ煮　野菜あん すまし汁
16	火	ごはん 牛乳　みかん	豚肉のケチャップ炒め　青のりポテト 米粉ワンタンスープ	お茶 クラッカーサンド★	肉じゃが　味噌汁 野菜あん
17	水	ごはん 牛乳　バナナ	白菜のクリーム煮　ちくわサラダ みかん	ミルクココア ビスケット	白菜の旨煮　そぼろ煮 すまし汁
18	木	ごはん ヨーグルトあえ	鶏肉のマーマレード煮　バンサンスー わかめスープ	ミルクいちご クラッカー	きゅうりあん　そぼろ煮 わかめスープ
19	金	ごはん お茶　チーズ	タンドリーチキン　チンゲン菜のスープ キャベツのごまマヨネーズあえ	牛乳 ラスク★	キャベツの旨煮　そぼろ煮 チンゲン菜のスープ
20	土	お茶　せんべい	パン　チーズ　りんごジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊　マッシュポテト
22	月	ごはん 牛乳　みかん	魚の塩焼き　納豆あえ かぼちゃのそぼろ煮	ミルク ビスケット	かぼちゃのそぼろ煮 野菜の旨煮　味噌汁
23	火	ごはん ヨーグルトあえ	江戸っ子煮　キャベツのツナあえ バナナ	牛乳 せんべい	キャベツの旨煮 そぼろあん　すまし汁
24	水	ごはん 牛乳　バナナ	ケチャップライス　鶏肉の唐揚げ ミモザサラダ　コーンスープ	いちごムース	肉じゃが　すまし汁 スティック野菜
25	木	ごはん ジョア	もみの木ハンバーグ　ミネストローネ ほうれん草のマヨネーズあえ	牛乳 クリスマスケーキ★	野菜の旨煮 さつま芋の旨煮　味噌汁
26	金	ごはん お茶　ボーロ	肉うどん　ひじきサラダ みかん	ミルク クラッカー	ひじき煮　そぼろあん すまし汁
27	土	お茶　せんべい	スパゲティイタリアン　チーズ	お茶 ビスケット	味噌雑炊　かぼちゃの旨煮

24日（水）25日（木）・・・クリスマスメニュー　　★・・・手作りおやつの日

寒さが厳しい季節になってきました。寒くなり体中が冷えると抵抗力が弱くなり病気にかかりやすくなってしまいます。そこで体の中から温めてくれる冬野菜をたくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。今月は22日(月)は冬至の日メニュー、24日(水)・25日(木)はクリスマスメニューとなっています。

★松陽こども園栄養目標量★

	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
【1～2歳児】	465kcal	18.0～20.0ｇ	12.0～13.0ｇ	1.5未満
【3～5歳児】	575kcal	23.0～25.0ｇ	12.7～19.1ｇ	1.6未満

★12月平均栄養量★

【1～2歳児】	497kcal	19.2ｇ	15.3ｇ	1.4未満
【3～5歳児】	538kcal	20.9ｇ	16.5ｇ	1.7未満

体を温める食材って？

★冬が旬の野菜は寒い季節を乗り切るために体を温めると言われています
豊富に含まれるビタミンCやビタミンEには毛細血管の機能を維持し血管を広げ血行を促す働きがあります

ほうれん草

かぼちゃ

れんこん

ブロッコリー

★発酵食品に多く含まれている酵素は代謝を促し、体温を上げる作用があります

みそ

チーズ

納豆

ヨーグルト

こども園の食事でも旬の野菜を心がけています。今の時期は、ほうれん草・大根、れんこんや発酵食品、その他にも体を温める食材として生姜やニンニク、ネギなどの薬味なども献立に取り入れながらみんなで寒さに負けない体づくりをしています！