


月	火	水	木	金	土
<p>＜22日の冬至＞</p>  <p>12月の冬至では、昔からゆず湯に入り、かぼちゃ料理を食べる習慣があります。かぼちゃは体を守る抗酸化作用や免疫を増強する働きがあるベータカロテンがいっぱい含まれています。冬に栄養のある物を食べて元気に乗り切ろうというのが昔の人の知恵です。 保育園の人気メニュー（金の星社）より</p>				<p>1 五目ちゃんぽん れんこんの炒め煮 パイン缶</p> <p>牛乳 クッキー・小魚</p>	<p>2 ポークビーンズ 青菜の和え物 ブルー</p> <p>牛乳 せんべい</p>
<p>4 肉団子の和風 あんかけ ひじきの煮物 黄桃缶</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>5 お誕生会 (完全給食の日)</p>  <p>白ごはんなし</p>	<p>6 豚肉の生姜焼き 春雨ソテー パイン缶</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>7 メカジキのピカタ 小松菜ともやし ナムル キウイ</p> <p>ホットカルピス クッキー</p>	<p>8 鶏肉の青のり焼き いんげんの胡麻和え ブルー</p> <p>牛乳 鈴カステラ</p>	<p>9 チャンブル 色とりサラダ みかん缶</p> <p>牛乳 ビスケット</p>
<p>11 ハヤシライス ツナサラダ バナナ</p> <p>牛乳 ふかしもち</p>	<p>12 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え とん汁 ブルー</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>13 おふの卵とじ チンゲン菜の炒め物 みかん缶</p> <p>麦茶 フルーツヨーグルト</p>	<p>14 ポークチャップ 昆布の煮物 黄桃缶</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>15 はんぺんフライ ミニトマト シャキシャキサラダ パイン缶</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>16 給食お休み ときわ保育園の おゆうぎ発表会のため ご理解ください</p> 
<p>18 白身魚の煮付け 切干大根の煮物 みかん缶</p> <p>麦茶 肉みそうどん</p>	<p>19 おでん 青菜のバター炒め 黄桃缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>20 クリスマス会 鶏のから揚げ ポイルいんげん 韓国風サラダ コーンスープ キウイ</p> <p>牛乳 ワッフルツリー</p>	<p>21 グラタン ひじきの和え物 ブルー</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>22 ドライビーンズ かぼちゃの煮物 パイン缶</p> <p>牛乳 ビスケット・小魚</p>	<p>23 天皇誕生日</p> 
<p>25 かに玉 ポテトサラダ ブルー</p> <p>牛乳 カルピス蒸しパン</p>	<p>26 さばのみそ煮 大根のそぼろあんかけ みかん缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>27 クリームシチュー 和風サラダ バナナ</p> <p>飲むヨーグルト ビスケット</p>	<p>28 しゅうまい おかか和え マーボー春雨 パイン缶</p> <p>牛乳 せんべい</p>		



12月のお誕生会

＜12月5日（火）＞
わかめご飯
チキンナゲット
さつまいものサラダ
野菜スープ
りんご

牛乳
ホイップサンド

未満児さん
午前のおやつと主食

月	牛乳	せんべい	ごはん
火	牛乳	ビスケット	ごはん
水	牛乳	クッキー	ごはん
木	牛乳	せんべい	ごはん
金	牛乳	ビスケット	ごはん
土	牛乳	クッキー	ごはん

12月の平均栄養

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	511kcal (500kcal)	20.4g (20.0g)	14.9g (14.9g)	1.7g (1.5g)
以上児	388kcal (375kcal)	21.3g (20.0g)	17.2g (17.0g)	2.2g (2.1g)

◆（ ）内は目標値になります。
未満児は給食（主食を含む）と午前・午後のおやつ
の栄養価で、以上児は給食（主菜・副菜のみ）と
午後のおやつ
の栄養価になります。