



2022年 12月予定こんだてひょう



	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1 木	豆乳ロール、ミネストローネ マカロニサラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ベーコン トマト缶・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(そぼろ)
2 金	鮭のチーズムニエル マゼドアンサラダ、白菜の野菜スープ	鮭・粉チーズ・さつまいも・きゅうり・ハム・りんご・ヨーグルト・白菜 人参・玉ねぎ・パセリ	牛乳 おかし
3 土	ウイニーライス、コンソメスープ、りんご	ウイナー・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・豚肉・りんご	牛乳 おかし
5 月	スパニッシュオムレツ、豆腐スープ りんご	卵・ほうれん草・トマト・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・豆腐 青ねぎ・りんご	牛乳 チキンナゲット
6 火	白身魚の甘辛煮、ひじきの煮物 さつま汁	メルルーサ・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・さつまいも・大根 こんにゃく・鶏肉・青ねぎ	牛乳 りんごケーキ
7 水	根菜カレー、フレンチサラダ	ごぼう・れんこん・大根・人参・鶏肉・りんご・グリーンピース・福神漬 キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
8 木	ツナピラフ、オニオンスープ	ツナ・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ベーコン	牛乳 きな粉ラスク
9 金	鶏肉の照り焼き、中華サラダ かきたま汁	鶏肉・春雨・きゅうり・ハム・コーン・すりごま・卵・えのき・みつ葉	牛乳 カップヨーグルト
10 土	豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
12 月	豚肉のしょうが焼き、ゆばサラダ 和風じゃがいもの野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・生姜・湯葉・キャベツ・人参・ハム・じゃがいも えのき・長ねぎ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
13 火	豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、みそ汁	牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・ひじき・牛乳・豆腐・ほうれん草・えのき コーン・ベーコン・切干大根・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 麩のラスク
14 水	さわらのおろし煮、豚汁、りんご	さわら・生姜・大根・豚肉・人参・しめじ・こんにゃく・じゃがいも 青ねぎ・りんご	牛乳 ホットケーキ
15 木	みそラーメン、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・青ねぎ・鶏ガラ ちくわ・青のり・卵	牛乳 おにぎり(鮭わかめ)
16 金	おでん、みかん	大根・厚揚げ・こんにゃく・鶏肉・じゃがいも・卵・ちくわ・人参 みかん	牛乳 おかし・チーズ
17 土	チキンライス、コンソメスープ、りんご チキンピカタ	鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・大根・豚肉 りんご	牛乳 おかし
19 月	ほうれん草とコーンの胡麻和え 玉ねぎの野菜スープ	鶏肉・卵・牛乳・パセリ・ほうれん草・人参・コーン・すりごま 玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 スイートポテト
20 火	肉じゃが、すまし汁、りんご	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・グリーンピース・麩 えのき・みつ葉・わかめ・りんご	牛乳 黒糖蒸しパン
21 水	牛丼、みそ汁	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ 青ねぎ・わかめ	牛乳 豆腐ドーナツ
22 木	ぶりの照り焼き、れんこんきんぴら みそ汁	ぶり・れんこん・人参・こんにゃく・白ごま・かぼちゃ・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 みずようかん
23 金	世界の国の日☆ノルウェー バターロール、フィスクシュッペ ノルウェー風ポテトサラダ	バターロール・鮭・たら・じゃがいも・玉ねぎ・人参・長ねぎ・たい きゅうり・青ねぎ・コーン	牛乳 スコレブロー
24 土	ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース 豚肉・りんご	牛乳 おかし
26 月	鮭の香草焼き、シーザーサラダ 大根の野菜スープ	鮭・パセリ・キャベツ・ベーコン・コーン・ヨーグルト・チーズ・大根 人参・玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 バインヨーグルトケーキ
27 火	厚揚げと野菜の五目煮、みそ汁 みかん	厚揚げ・じゃがいも・人参・こんにゃく・豚肉・椎茸・グリーンピース 麩・えのき・青ねぎ・わかめ・みかん	牛乳 パリパリピザ
28 水	年越しうどん、かきあげ	うどん・油揚げ・白菜・キャベツ・人参・玉ねぎ・鶏肉・長ねぎ さつまいも・じゃがいも・かぼちゃ・ちくわ・青ねぎ	牛乳 おかし

☆季節の食事・・・冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。今月は、22日です。

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

かぼちゃは夏にとれますが、長い間保存できるため、寒さの厳しくなるこの時期に、

ビタミン豊富なかぼちゃを食べて風邪を予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。

また、「ん」のつく食べものを食べると「運」を呼び込めると言われています。(例:なんきん・れんこん・にんじん等)



世界の国の日～今月はノルウェーです

ノルウェーは北部が北極圏に含まれ、1年の半分が雪に閉ざされる厳しい気候になるそうです。耕作に向かないため、豊富にとれる魚介類やジビエなどの肉類、多彩なベリー類などを保存することで、厳しい冬を乗り切ってきたそうです。

主食は、じゃがいもやオーブンで焼き上げたパンを食べているそうです。

園では、フィスクシュッペ(魚のスープ)、ノルウェー風ポテトサラダ、おやつにスコレブロー(カスタードパン)をいただきます。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。

☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。

☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。