

# 12月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園 R6.12.1



日に日に寒くなり冬らしくなってきました。  
今月は冬至メニュー（12/19）や各クラスのクリスマスクッキング（12/24・25）、餅つき体験など楽しいことがたくさんあります。今月も子ども達と楽しく過ごしていきたいと思ひます。

## 冬野菜は栄養いっぱい！

### ～冬野菜で体の中を温めましょう～

冬野菜の大根・かぶ・ねぎ・白菜などは寒くなると味が良くなります。それに加えてごぼう・里芋・れんこん・かぼちゃ・しょうがなどは体を温めてくれる作用があります。今月は、これらの野菜がたくさん入った献立になっています。園のカレールウにもしょうがも入っていますよ。



### ★冬至について★

冬至とは1年で一番昼の時間が短くなる日のことです。昔からこの日はかぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫がなかった時代保存がきくかぼちゃはビタミン源として重宝する野菜でした。この時期にかぼちゃを食べて風邪などの病気を予防する風習もあり、月津こども園では少し早いですがみんなまで冬至メニューを食べて元気に冬を過ごしたいと思ひます。



### ★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	470kcal	11.8～23.5g	10.5～15.7g	1.5未満
3～5歳児	595kcal	14.9～29.8g	13.2～19.8g	1.6未満
12月平均栄養量				
1～2歳児	508kcal	20.5g	15.7g	1.5g
3～5歳児	547kcal	23.4g	17.4g	1.7g

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ	離乳食名
2	月	バナナヨーグルト	チキンカレー 和風サラダ トマト ☆	ミルク ビスケット	そぼろあん 野菜の旨煮 すまし汁
3	火	牛乳 ポーロ	鶏肉のチーズ焼き コロコロスープ ブロッコリーの中華あえ ☆	プリンアラモード	野菜のそぼろ煮 大根の旨煮 味噌汁
4	水	牛乳 バナナ	江戸っ子煮 ほうれん草のごまあえ みかん ☆	お茶 しらすトースト	ほうれん草の旨煮 そぼろあん すまし汁
5	木	牛乳 せんべい	魚のカレー焼き 春雨サラダ ポテトスープ ☆	牛乳 せんべい	煮魚 野菜あん 味噌汁
6	金	ジョア	人参ポターージュ ローストチキン スパサラダ ☆	ミルク クラッカー	きゅうりのそぼろ煮 さつま芋の旨煮 人参スープ
7	土	発表会			
9	月	ヨーグルトあえ	白味噌ポトフ 星型ポテト マカロニサラダ ☆	お茶 スイートポテト	肉じゃが スティック野菜 味噌汁
10	火	ジョア	豚肉のしょうが焼き けんちん味噌汁 バナナ ☆	ミルク せんべい	そぼろあん 野菜の旨煮 味噌汁
11	水	牛乳 ポーロ	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ひじきナムル ☆	ミルク ビスケット	マーボー豆腐 ひじき煮 すまし汁
12	木	牛乳 バナナ	魚の立田揚げ 大根サラダ 味噌汁 ☆	お茶 モンティクリスト	魚のみぞれ煮 野菜の旨煮 味噌汁
13	金	フルーツポンチ	煮込みハンバーグ 粉ふきいも 卵スープ ☆	ミルク クラッカー	肉じゃが スティック野菜 すまし汁
14	土	お茶 せんべい	スパゲティナポリタン チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
16	月	牛乳 バナナ	豚肉とれんこんの炒め物 ごま酢あえ 味噌汁 ☆	ミルク せんべい	そぼろあん 野菜の旨煮 味噌汁
17	火	ヨーグルトあえ	味噌おでん チキンサラダ みかん ☆	お茶 ミシュケ	野菜のそぼろ煮 さつま芋の旨煮 味噌汁
18	水	お茶 せんべい	生揚げと大麦の味噌マヨ焼き きゅうりの中華あえ 卵のすまし汁 ☆	ミルク せんべい	きゅうりあん そぼろあん すまし汁
19	木	みかんヨーグルト	かぼちゃのそぼろ煮 魚の照り焼き れんこんのごまマヨネーズあえ ☆	お茶 みかん蒸しパン	煮魚 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁
20	金	ジョア	豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ みかん ☆	ミルク ビスケット	大根のそぼろ煮 マッシュポテト すまし汁
21	土	お茶 せんべい	チキンライス チーズ	お茶 せんべい	味噌雑炊 野菜の旨煮
23	月	ヨーグルトあえ	ハヤシライス ツナサラダ みかん ☆	牛乳 せんべい	肉じゃが スティック野菜 すまし汁
24	火	牛乳 バナナ	🎄 クリスマスランチ 🎄	お茶 クリスマスケーキ	そぼろあん かぼちゃの旨煮 味噌汁
25	水	牛乳 みかん	白菜のクリーム煮 星型ハンバーグ トマトサラダ ☆	お茶 クリスマスケーキ	白菜の旨煮 そぼろあん すまし汁
26	木	フルーツポンチ	魚の塩焼き 納豆あえ けんちん汁 ☆	ミルク せんべい	魚のおろし煮 スティック野菜 味噌汁
27	金	野菜ジュース	年越しうどん ひじきときゅうりのあえもの チーズ ☆	お茶 せんべい	きゅうりあん ひじき煮 すまし汁
28	土	お茶 せんべい	チャーハン コーンスープ ☆	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです

