

曜	行事予定	幼 児				乳 児					
		主食	副 食	おやつ	カロリー	10時のおやつ	主食	副 食	3時のおやつ	カロリー	
1	日					牛乳	ご飯				
2	月	テント村(長)	ごはん	とりにくのあまからやき・いそべぽてと・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	596	牛乳	ご飯	鶏肉の甘辛焼き・磯辺ポテト・みそ汁・果物	牛乳・おむすび	531
3	火		ごはん	さかなのふらい たるたるそすぞえ・とまと ほうれん草のごまあえ・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	618	牛乳	ご飯	魚のタルタルソース添え・トマト・ほうれん草のごま和え・果物・牛乳	お茶・ソフール	536
4	水		ごはん	まーぼどうふ・きりぼしさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび まーぶるけーき	615	牛乳	ご飯	麻婆豆腐・切り干しサラダ・果物	牛乳・マーブルケーキ	555
5	木	もちつき会	ごはん	とんじる・なます・くだもの	ぎゅうにゅう・おもち	691	牛乳	ご飯	豚汁・生酢・果物	牛乳・おもち	657
6	金		だいずのきーまかれー・こまつなとこーんのあえもの・くだもの		みるくここあ・かし	613	牛乳	大豆のキーマカレー・小松菜とコーンの和え物・果物		ミルクココア・菓子	509
7	土	ロードレース大会(長)	ごはん	やながわふうに・まかろにさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう ちーず・かし	575	牛乳	ご飯	柳川風煮・マカロニサラダ・果物	牛乳・チーズ・菓子	499
8	日										
9	月		ごはん	ぽてとぐらたん・もやしのなむる・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	591	牛乳	ご飯	ポテトグラタン・もやしのナムル・果物	牛乳・おむすび	519
10	火	交通安全教室	ごはん	むにえる・まっしゅぽてと・はるさめのすのもの・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	518	牛乳	ご飯	ムニエル・マッシュポテト・春雨の酢の物・果物	牛乳・菓子	541
11	水	サッカー教室(長・中) 避難訓練	ごはん	ちぐさやき・ぶろっこりーのしおゆで・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう さつまいものがれっと	588	牛乳	ご飯	千草焼き・ブロッコリーの塩茹で・みそ汁・果物	牛乳 さつまいものがレット	514
12	木		ごはん	とうふのまさごあげ・とまと・ひじきのいために・くだもの	ぎゅうにゅう びざふうとーすと	595	牛乳	ご飯	豆腐のまさご揚げ・トマト・ひじきの炒め煮・果物	牛乳・ピザ風トースト	517
13	金		かれーrais・わふうさらだ・くだもの		ぎゅうにゅう すいーとぽてと	596	牛乳	カレーライス・和風サラダ・果物		牛乳・スイートポテト	512
14	土			すばげていなぼりたん・ くだもの	ぎゅうにゅう・かし	622	牛乳	ご飯	スパゲティナポリタン・ 果物	牛乳・菓子	504
15	日										
16	月	発育測定	ごはん	とりにくのあまからやき・いそべぽてと・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	596	牛乳	ご飯	鶏肉の甘辛焼き・磯辺ポテト・みそ汁・果物	牛乳・おむすび	531
17	火		ごはん	さかなのふらい たるたるそすぞえ・とまと ほうれん草のごまあえ・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	618	牛乳	ご飯	魚のタルタルソース添え・トマト・ほうれん草のごま和え・果物・牛乳	お茶・ソフール	536
18	水	サッカー教室(長・中)	ごはん	まーぼどうふ・きりぼしさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう まーぶるけーき	615	牛乳	ご飯	麻婆豆腐・切り干しサラダ・果物	牛乳・マーブルケーキ	555
19	木	誕生会	からふるえびびらふ・とりのからあげ・ぶろっこりーのしおゆで とまと・つなとやさいのわふうさらだ・くだもの		ぎゅうにゅう・かし	571	牛乳	カラフルエビピラフ・鶏のから揚げ・ブロッコリーの塩茹で ツナと野菜の和風サラダ・果物		牛乳・菓子	487
20	金	ニコニコランド	ごはん	ポパイのオムレツ・トマト・ほうとうじる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	594	牛乳	ご飯	ポパイオムレツ・トマト・ほうとう汁・果物	牛乳・菓子	519
21	土		かれーうどん・ぶろっこりーのごまあえ・くだもの		ぎゅうにゅう・かし	610	牛乳	ご飯	カレーうどん・ブロッコリーのごま和え・果物	牛乳・菓子	512
22	日										
23	月		ごはん	ぽてとぐらたん・もやしのなむる・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	591	牛乳	ご飯	ポテトグラタン・もやしのナムル・果物	牛乳・おむすび	519
24	火	クリスマス会	ごはん	やながわふうに・まかろにさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・けーき	695	牛乳	ご飯	柳川風煮・マカロニサラダ・果物	牛乳・ケーキ	619
25	水		ごはん	ちぐさやき・ぶろっこりーのしおゆで・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう さつまいものがれっと	588	牛乳	ご飯	千草焼き・ブロッコリーの塩茹で・みそ汁・果物	牛乳 さつまいものがレット	514
26	木		ごはん	とうふのまさごあげ・とまと・ひじきのいために・くだもの	ぎゅうにゅう びざふうとーすと	595	牛乳	ご飯	豆腐のまさご揚げ・トマト・ひじきの炒め煮・果物	牛乳・ピザ風トースト	517
27	金		ごはん	ぶりのてりやき・きゅうりのしおもみ・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・かし	628	牛乳	ご飯	ぶりの照り焼き・胡瓜の塩もみ・じゃが芋と人参のグラッセ・果物・牛乳	ジョア・菓子	549
28	土	保育納め	すばげていなぼりたん・ くだもの		ぎゅうにゅう・かし	622	牛乳	ご飯	スパゲティナポリタン・ 果物	牛乳・菓子	504
29	日										
30	月										
31	火										



作ってみませんか



スイートポテト

<材料>

さつまいも	650g(2~3本)
砂糖	大さじ8
バター	大さじ2
牛乳	3/4カップ
卵	1/2ヶ
本みりん	大さじ1

<作り方>

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、輪切りにし、水にさらして水気を切る
- ② 鍋にさつまいもとかぶる程度の水を入れて火にかけ、柔らかくなるまで茹でて、ゆで汁を捨てる
- ③ 余分な水分をとばしたら火を止め、つぶしてペースト状にする
- ④ ③にバター・砂糖・牛乳を加えて再び火にかけ、よく練りながらぼってりとするまで煮詰める
- ⑤ 卵とみりんを混ぜ合わせ、④のペーストを丸めて形を整えた上に塗り、オーブンなどで焼く



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごさし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



マナーのお手本は 周囲の大人

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねてくれます。「孤食」は避けたいものです。