

12月のこんだて



令和3年 11月 30日
開 南 幼 稚 園



今年も残すところわずかとなりました。風が冷たくなり雪が降る季節ですが、元気に毎日をご過ごしていきたいものですね。風邪のウイルスは目には見えないものなので、予防のため今後も手洗い・うがいを徹底し健康管理に気をつけて、一年の終わりを締めくくりましょう。



日にち	献立名	おもな材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
2日 (木)	もち麦入りごはん キスのタルタルソース 温野菜の和え物 果物・牛乳	キス・卵 ちくわ・牛乳	米・もち麦 天ぷら粉・パン粉 油・マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・キャベツ 枝豆・人参・みかん	403	16.7
3日 (金)	ふりかけごはん 親子煮 ココロ野菜のかき揚げ 果物・牛乳	鶏肉・ナルト・卵 ベーコン・牛乳	米・麦・糸こんに 砂糖・さつまいも 天ぷら粉・油	玉ねぎ・人参・三つ葉 ミックスベジタブル りんご	469	15.2
7日 (火) うさぎ リクエスト	にんじんピラフ 鶏のから揚げ 干草和え 果物・牛乳	鶏肉・卵・ハム 牛乳	米・バター 片栗粉・油 砂糖	人参・玉ねぎ・生姜 レタス・キャベツ・春雨 ほうれん草・もやし きゅうり・みかん	445	16.1
9日 (木)	カレーうどん 大根サラダ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	乾めん カレールー・砂糖	人参・玉ねぎ 大根・りんご・きゅうり パイン	385	10.3
10日 (金)	麦ごはん 卵の袋煮 ニラともやしのお浸し みそ汁・果物・牛乳	卵・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦 砂糖	ニラ・もやし・白菜 玉ねぎ・わかめ バナナ	368	14.7
13日 (月)	ゆかりごはん おでん 三食ごまみそ炒め 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・味噌 うずら卵・牛乳	米・麦 こんにやく 白ゴマ・砂糖	大根・レンコン・人参 ブロッコリー・みかん	393	15.3
14日 (火)	ゴマ塩ごはん ひとくちトンカツ 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦 天ぷら粉・パン粉 油・ごま油	レタス・キャベツ 切干し大根・人参 しめじ・枝豆・パイン	392	12.5
16日 (木)	食パン・手作りジャム タンドリーチキン 白菜シチュー 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト 豚肉・牛乳	食パン・砂糖 カレー粉 シチュー	りんご・にんにく レタス・白菜・玉ねぎ しめじ・人参・ブロッコリー みかん	428	15.3
17日 (金)	ハヤシライス 中華サラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 ちくわ・牛乳	米・麦 じゃがいも ハヤシルー・砂糖	玉ねぎ・人参 ミニトマト・グリーンピース 春雨・きゅうり・もやし 人参・レタス・りんご	410	10.8
20日 (月)	もち麦入りごはん 鶏肉と大根の煮物 にんじんの天ぷら 果物・牛乳	鶏肉・うずらの卵 牛乳	米・もち麦・砂糖 こんにやく 天ぷら粉・油	大根・干し椎茸・人参 春菊・バナナ	368	10.5
21日 (火)	麦ごはん チキンのステーキソース和え コールスローサラダ みそ汁・果物・牛乳	鶏肉・ハム 豆腐・味噌 牛乳	米・麦 砂糖・マヨネーズ	りんご・にんにく・玉ねぎ ブロッコリー・人参 キャベツ・コーン きゅうり・みかん	372	17.7

※材料の入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

冬休みの食生活のポイント

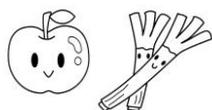
早寝・早起き・朝ごはん

リズムをくずさない生活
をおくりましょう。



三食ゆっくりよく噛もう

日頃からよくかんで習慣づける
ことで、将来の生活習慣病の予防に
つなげましょう。



冬のお野菜・果物を食べよう

かぼちゃ・人参・ネギ・りんごなどを食べる
と体を温める効果があります。
またサバなども効果があります。



おやつをダラダラと食べない

食べる時はお皿に分けていただきます。