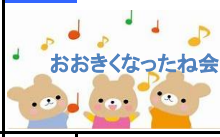
12月 ～もりのキッチン～

令和5年度
12月号
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
★	★	★	★	**1** まさご揚げ・トマト ブロッコリーのツナマヨ和え かぶのシチュー 果物	**2** 中華丼 ニラ玉 すまし汁・かえり炒め 果物
9時	9時	9時	9時	9時 ボーロ	9時 かりんとう
3時	3時	3時	3時	3時 もちもちチーズパン	3時 カステラ
4 大根入り麻婆豆腐 スパゲティサラダ すまし汁 果物	**5** 甘辛いりこ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のナムル 味噌汁 果物	**6** 手作りふりかけ チーズ入りオムレツ 切昆布の当座煮 コンソメスープ 果物・ブロッコリー	**7** レバーの甘辛煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁 果物	**8** 魚の野菜衣揚げ ひじきと大豆の酢の物 すまし汁 果物・蒸し南瓜	**9** 牛丼 コールスローサラダ 味噌汁・たくあん 果物
9時 クラッカー	9時 クッキー	9時 ビスコ	9時 せんべい	9時 クラッカー	9時 クッキー
3時 やせうま	3時 じゃがもち	3時 マーラーカオ	3時 お好み焼き	3時 チョコクリームサンド	3時 パン
11 大豆入りひじきの油炒め ブロッコリーのホットサラダ 味噌汁 果物	**12** 手作りふりかけ 魚の味噌煮 レンコンの金平 すまし汁 果物・焼き南瓜	**13** かえり炒め すき焼き玉子 ほうれん草の納豆和え わかめスープ 果物	**14** レバー入りハンバーグ スノーサラダ 味噌汁 果物・トマト	**15** クリスマス会 （お楽しみメニュー）	**16** 冬野菜カレー キャベツと鮭の和え物 福神漬け 果物
9時 ビスケット	9時 かんぱん	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 かりんとう	9時 ボーロ
3時 しんちょき餅	3時 ちゃんぽん	3時 ベイクドポテト	3時 あずきクッキー	3時 トライフル	3時 カステラ
18 魚のねぎ味噌焼き 切り干し大根の酢の物 すまし汁 果物・南瓜の甘煮	**19** 煮豆 かに玉あんかけ ちりめん入り煮昆布 中華スープ 果物・ブロッコリー	**20** 手作りふりかけ 豆腐の中華煮 セロリの金平 味噌汁 果物	**21** 肉じゃが 白菜のゆかり和え 味噌汁 果物	**22** 魚の和風クリスピー ほうれん草の胡麻味噌和え わかめスープ 果物・トマト	**23**  おおきくなったね会
9時 クッキー	9時 カステラ	9時 クラッカー	9時 かんぱん	9時 せんべい	9時
3時 豆乳もち	3時 人参焼きドーナッツ	3時 おかかおにぎり	3時 ほうれん草のクリームパスタ	3時 南瓜のケーキ	3時
25 魚のピザ風 キャベツの胡麻和え コンソメスープ 果物・トマト	**26** ししゃも けんちん煮 お芋のサラダ 味噌汁 果物	**27** おもち丸め会 豚汁 春雨のさっぱり和え おにぎり・たくあん 果物	**28** ニラ入り卵焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 果物・ブロッコリー	**29**	**30**
9時 ビスコ	9時 かりんとう	9時 ボーロ	9時 せんべい	9時	9時
3時 クリスマスケーキ	3時 黒糖おからスコーン	3時 びっくりおこし	3時 年越しうどん	3時	3時

★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
★主食はごはん、又はパンです。
★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこ等でカルシウムを強化しています。

冬至とは一年で最も昼が短くなる日です。この日に栄養がある南瓜を食べたり、ゆずを入れたお風呂で温まると、風邪をひかない丈夫な体を作れると言われています。
無病息災を願って、保育園では22日のおやつで南瓜のケーキを食べます。