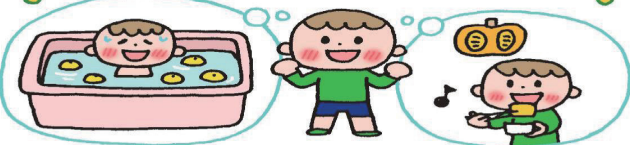




平成 27 年 12 月 1 日 豊間根保育園



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（なんぎん）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。



もちつき会があります

1 年を無事に過ごせたことに感謝して、18 日にもちつき会を行います。子供たちは、臼と杵を使っておもちをつきます。あんこもち、きな粉もち磯部もちの三種類を食べます。楽しみですね！



今月のカミカミメニュー：筑前煮・ごぼうサラダ・カミカミ昆布



誕生会のメニュー

- ★カレーピラフ
- ★ローズトチキン
- ★フレンチサラダ
- ★フライドポテト
- ★スープ
- ★フルーツ盛り合わせ

15日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

- ※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰してください。
- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児		未満児	以上児
1	火	牛乳・ビスケット	サバの竜田揚げ・野菜の五目煮・浸し和え・味噌汁・果物	牛乳☆りんごケーキ	632	481
2	水	牛乳・ビスコ	千草焼き・キャベツのごまサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	506	352
3	木	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のつくね焼き・ピーマンソテー・ツナ和え・味噌汁・果物	牛乳☆さつま芋蒸しパン	630	448
4	金	牛乳・卵ボーロ	さんまの蒲焼・ひじきの五目煮・青菜の板かま和え・芋の子汁・果物	牛乳・クッキー	497	336
5	土	牛乳・せんべい	卵とじうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
6	日					
7	月	牛乳・ウエハース	鮭の西京焼き・春雨ソテー・小松菜のおかかマヨネーズ和え・すまし汁・果物	牛乳☆ツナポテトケーキ	461	302
8	火	牛乳・サブレ	筑前煮・シルバーサラダ・五目納豆・味噌汁・果物	牛乳☆フレークファッジ	584	421
9	水	牛乳・ブリッツ	鶏肉のマーメレード焼き・和風サラダ・ナムル・味噌汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	467	309
10	木	牛乳・せんべい	厚焼き卵・ごぼうサラダ・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	ヨーグルト・カミカミ昆布	450	268
11	金	牛乳・クラッカー	カレーライス・しょうゆフレンチ・茹で卵・牛乳・果物	ミニジュース・ビスケット	619	456
12	土	牛乳・せんべい	きつねうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
13	日					
14	月	牛乳・ハーベスト	豚肉の生姜焼き・シーフードスパゲッティ・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳☆カレー肉まん	697	563
15	火	牛乳・ビスコ	クリスマス誕生会	プリン	592	632
16	水	牛乳・コーンフレーク	タラのパン粉焼き・スイートポテトサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	579	372
17	木	牛乳・卵ボーロ	鶏肉の甘辛煮・スパゲッティサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆南瓜ケーキ	620	490
18	金	牛乳・ウエハース	もちつき会・豚汁・果物	牛乳・パイ菓子	557	423
19	土	牛乳・せんべい	ミートソーススパゲッティ・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
20	日					
21	月	牛乳・サブレ	サバのカレー焼き・マカロニサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・パームクーヘン	540	366
22	火	牛乳・ブリッツ	炒り豆腐・かぼちゃのサラダ・ほうれん草のごま和え・鮭のすり身汁・果物	☆フルーツヨーグルト	475	319
23	水		天皇誕生日			
24	木	牛乳・せんべい	鶏肉の照り焼き・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・スープ・果物	ミニジュース☆デコレーションケーキ	647	507
25	金	牛乳・クラッカー	おかめうどん・ポイルウインナー・ポテトサラダ・果物	牛乳・クッキー	643	486
26	土	牛乳・せんべい	ハヤシライス・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
27	日					
28	月	牛乳・ハーベスト	ひじき入り厚焼き卵・大豆サラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	525	347
29	火					
30	水					
31	木					