

12月の献立とお知らせ 3歳以上児 たかそのこども園

日	曜	行事予定	主食	給食	おやつ	一人一日平均栄養価		
						エネルギー	蛋白	脂肪
2	月	警察立ち合い 防犯避難訓練	ご飯	魚の照り焼き もやしのカレーサラダ ジャが芋金平 みそ汁	こつぶっこ	577	13 21	17
3	火		ご飯	鶏もも肉の味噌マヨ焼き ジャがべえ ほうれん草としらすの和え物 みそ汁	牛乳 バナナ	661	16 23	25
4	水		ご飯	カレー フレンチサラダ ゆで卵	ココア サブレ	825	7 17	31
5	木		パン	ハムカツパン わかめサラダ チンゲン菜とひき肉のスープ 果物	玄米フレーク スナック(て)	582	3 15	29
6	金		ご飯	豚バラもやし炒め 春雨のマヨサラダ こんにゃくおかか煮 みそ汁	牛乳 せんべい	551	11 17	16
7	土	クリスマス会 保護者役員会		クッキー持ち帰り		194	0 2	9
9	月		ご飯	鮭のパン粉焼き 糸こんにゃく炒め グリーンサラダ みそ汁	プリン	858	15 25	40
10	火	餅つき	餅	お雑煮(雑炊) 塩もみ 果物	牛乳 バーム クーヘン	540	3 12	8
11	水		ご飯	おでん 鶏そぼろ フレンチサラダ	バリバリ昆布	522	10 16	15
12	木		めん	すいとん バンサンスー 果物	りんごとチー ズ入りマド レーヌ(て)	411	3 11	12
13	金		ご飯	まぐろの柔らか竜田揚げ さつま揚げの煮物 ごま酢和え みそ汁	牛乳 ハッ ピーターン	671	22 30	19
14	土		パン	調理パン 牛乳		431	6 13	13
16	月		ご飯	ハンバーグ コーンじゃが炒め スパゲティソテー コンソメスープ	みかん チーズ	785	15 24	28
17	火		ご飯	焼き魚 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	825	18 27	30
18	水		ご飯	しらすとネギの卵焼き 大根のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	ジュース ごまフィン ガー	703	10 19	26
19	木	クリスマスパー ティー 誕生会	パン	バターロール・ビスロール(食パン) クリームシチュー 鶏のから揚げ(二種) コールスロー	ケーキ	981	19 34	59
20	金		ご飯	ハヤシライス もやしのナムル ゆで卵	ピザパン(て)	682	13 23	26
21	土		めん	煮込みうどん 牛乳		356	8 11	18
23	月		ご飯	麻婆豆腐 中華サラダ 果物	牛乳 小魚ポリポリ	690	14 27	25
24	火		ご飯	鶏の照り焼き スパゲティサラダ 白菜の胡麻和え みそ汁	食べっこ動物	698	11 20	26
25	水	希望保育	ご飯	煮魚 野菜ソテー ほうれん草の磯部和え みそ汁	せんべい	457	11 19	6
26	木	希望保育	パン	ウインナーパン ミネストローネ 果物	ヨーグルト	469	8 16	18
27	金	希望保育	ご飯	豚肉の味噌炒め 納豆和え ほうれん草浸し みそ汁	牛乳 ハーベスト	721	12 26	25
28	土	希望保育 仕事納め	ご飯	おにぎり 牛乳		357	6 10	8

★(て)はてづくりです。

★3時のおやつには麦茶がつきます。

★毎週木曜日は空弁当を用意してください。

餅つき

お正月を迎えるための準備として行う伝統的な風習です。12月28日か30日に行うことが多く29日は「苦持ち」大晦日はしっかり固まらないため縁起が悪い「一夜餅」として避けます。昔は神祭などの祝いの日に餅を食べることで神様の力をもらって元気に過ごしたいと願ったり自然に感謝したりしました。またお正月に家族や大切な人に餅を配る風習もありお年玉の始まりと言われています。

