



# きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらいやすい機会です。楽しくお手伝いができる、食欲にもつながります。そして子どもへの「お手伝いありがとう」の言葉も忘れずに。



12月25日はクリスマスです。クリスマスはキリストの誕生日をお祝いするお祭りです。クリスマスツリーに飾りやイルミネーションをして家族みんなで過ごす週間は日本でも100年以上前から行われていたのです！

子どもみんなにプレゼントを運んでくれるサンタクロース。フィンランドのロヴァニエリにはサンタクロース村があり、世界中のサンタクロースにお手紙を届けてくれるところがあります。そこにお手紙を出したら、サンタクロースからのステキなお返事が届くかもしれませんね♪



## 冬至をむかえます

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



## こんだてひょう

日	曜日	こんだて	主な材料			栄養価 1人1食あたり Kcalたんぱく質g
			かや熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	
1	金	鶏肉ときのこの差めし フロッコリーと大豆のサラダ 豆腐のお吸い物 ロールケーキ	ごはん ドレッシング ごま ロールケーキ	鶏肉 大豆 ツナ 豆腐 わかめ	しめじ えのき 人参 グリンピース フロッコリー きゅうり ねぎ	350 Kcal 12.1 g
4	月	豚肉と春雨のマーボー豆腐 フロッコリーサラダ コロコロあんドーナツ	ごはん はるさめ ドレッシング ごま あんドーナツ	豆腐 豚肉 ツナ	エリンギ 人参 グリンピース ねぎ フロッコリー きゅうり コーン	485 Kcal 15.3 g
5	火	もちつき大会 (三色もち) ゆかりごはん ほくほくポトフ マカロニサラダ 青りんごゼリー	もち 黒ごま ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング 青りんごゼリー	きな粉 鶏肉	ほうれん草 白菜 ゆかり 大根 キャベツ 人参 フロッコリー 玉ねぎ コーン	627 Kcal 16 g
6	水	もちつき大会 (三色もち) 豚丼 フロッコリーのゴママヨサラダ ベジ&フルーツジュース	もち 黒ごま ごはん マカロニ ドレッシング ごま	きな粉 豚肉	ほうれん草 白菜 ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ フロッコリー 野菜ジュース	656 Kcal 16.5 g
7	木	みんな大好き♪タコライス ポテトとコーンのスーフ ぶどうゼリー	ごはん じゃがいも ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 チーズ	レタス トマト 人参 玉ねぎ コーン パセリ	368 Kcal 9.9 g
8	金	中華飯 海藻サラダ オレンジ	ごはん ごま	豚肉 ツナ 海藻サラダ	白菜 玉ねぎ 人参 千ゲン菜 フロッコリー キャベツ コーン オレンジ	360 Kcal 12.6 g
11	月	ごはん 肉豆腐 シェルマカロニのツナサラダ リングドーナツ	ごはん マカロニ ドレッシング リングドーナツ	豚肉 豆腐 麩 ツナ	白菜 しめじ えのき しらたき ねぎ フロッコリー 人参	475 Kcal 15.5 g
12	火	ごはん ユーリンチー かぼちゃサラダ 白菜とあげのみそ汁 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング	鶏肉 あげ	ねぎ かぼちゃ きゅうり 人参 コーン 白菜 玉ねぎ ねぎ	505 Kcal 13.7 g
13	水	ごはん 肉味噌おでん わかめサラダ フリン	ごはん 里芋 じゃがいも ごま	鶏肉 生揚げ さつまいも ツナ わかめ フリン	大根 人参 つきこんにゃく フロッコリー キャベツ コーン	443 Kcal 15.8 g
14	木	野菜ごろっと!チキンカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ かぼちゃ 人参 黄桃缶 みかん缶	456 Kcal 13.1 g
15	金	ピビンバ 中華スーフ ぶどうゼリー	ごはん ぶどうゼリー	豚肉 のり わかめ	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	402 Kcal 11.4 g
18	月	ごはん マーボー豆腐 春雨のマヨドレサラダ オレンジジュース	ごはん はるさめ ドレッシング ごま	豚肉 豆腐	ねぎ エリンギ にら 人参 きゅうり コーン	451 Kcal 14.5 g
19	火	ツナピラフ チキンのから揚げ コンソメスーフ お楽しみデザート	ごはん じゃがいも お楽しみデザート	ツナ 鶏肉	玉ねぎ えのき 人参 グリンピース キャベツ パセリ	447 Kcal 16.6 g
20	水	ごはん ふんわり肉団子スーフ 南瓜とフロッコリーのゴママヨサラダ ぶどうゼリー	ごはん ドレッシング ごま ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐	玉ねぎ ねぎ 白菜 にら 人参 えのき ねぎ かぼちゃ フロッコリー コーン	396 Kcal 11.7 g
21	木	ごはん クリームシチュー フロッコリーの和風サラダ 青りんごゼリー	ごはん 青りんごゼリー	鶏肉 スキムミルク 牛乳 のり	玉ねぎ 人参 かぼちゃ グリンピース フロッコリー キャベツ コーン	424 Kcal 14.6 g
22	金	手作りツナコントレスト ミルージュ	食パン マヨネーズ	ツナ ミルージュ	コーン パセリ	235 Kcal 5.4 g

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。