# 12月 こんだてひょう

令和2年11月30日　**荘原保育園**

| げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび | どようび |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1<br>ごはん<br>魚の梅マヨ焼き<br>春菊のごま酢和え<br>大根のそぼろ煮<br>里芋の味噌汁　みかん<br>干し芋　おから ドーナツ | 2<br>炊き込みごはん<br>ぎせい豆腐<br>ブロッコリー<br>白菜と豚バラ蒸し<br>わかめの味噌汁<br>いりこ　スイート ポテト<br>ビスケット | 3<br>ごはん<br>鮭のムニエル<br>ほうれん草のお浸し<br>大豆とひじき煮<br>かぶの味噌汁<br>りんご　牛肉とれんこんの おにぎり | 4<br>ドライカレー<br>コールスローサラダ<br>こふき芋<br>梨<br>茹で野菜　ごまトースト | 5<br>じゃこチーズ<br>午後<br>フルーツ<br> |
| 7<br>麦ごはん<br>キャベツと豚肉の生姜焼き<br>おからのオーロラサラダ<br>大根と椎茸煮<br>もやしの味噌汁<br>梨　里芋の 磯揚げ | 8<br>ごはん<br>ししゃものパン粉焼き<br>(0.1.2歳＝白身魚のパン粉焼き)<br>白菜のお浸し<br>肉じゃが煮<br>豆腐の味噌汁<br>じゃこ トースト　ひじき おにぎり | 9<br>ふりかけごはん<br>ササミのチーズピカタ<br>元気サラダ<br>いものこ汁<br>りんご<br>あられ　切干大根 チヂミ | 10<br>ごはん<br>魚の変わり西京焼き<br>小松菜とひじきの和え物<br>大豆の五目煮<br>白菜のスープ<br>ふかし芋　コーン 蒸しパン | 11　クリスマス会<br> | 12<br>ココアの蒸しパン<br>午後<br>フルーツ<br> |
| 14<br>麦ごはん<br>鶏肉のゴマみそ焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>かぼちゃ煮<br>なめこ汁<br>かりんとう　わかめ おにぎり | 15<br>ごはん<br>野菜たっぷり卵焼き<br>ビーンズサラダ<br>切干大根のソース炒め<br>白菜の味噌汁<br>みかん　ポンデケージョ | 16　誕生会<br>(献立はお楽しみに♪)<br> <br>マカロニ きな粉　バースデー ケーキ | 17<br>ごはん<br>魚の味噌チーズ焼き<br>かぶの甘酢和え<br>炒り鶏<br>かきたま汁<br>茹で野菜　おから スコーン | 18　餅つき会<br>三色おもち　(0.1歳＝わかめおにぎり)<br>鶏肉の照り焼き<br>ツナ大根<br>みかん<br> <br>(0.1歳＝さつま芋煮)<br>ウエハース　ゼリー | 19<br>トースト<br>午後<br>フルーツ<br> |
| 21　〖冬至〗<br>麦ごはん<br>魚の幽庵焼き<br>野菜の納豆和え<br>きんぴらごぼう<br>かぼちゃのほうとう汁<br>梨　五平もち | 22<br>ごはん<br>ごまつくね<br>里芋サラダ<br>あらめの炒め煮<br>キャベツの味噌汁　みかん<br>ゆで野菜　スノーボール クッキー | 23<br>ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ブロッコリーの昆布和え<br>おからのミルク煮<br>じゃが芋の味噌汁<br>プルーン　じゃこ入り 和風ピザ<br>ボーロ | 24<br>ゆかりごはん<br>鮭のタンドリー<br>マカロニサラダ<br>キャベツのポトフ<br>りんご<br>ビスケット　さつま芋の チーズ焼き | 25　はさんで食べようの日♪♪<br>ロールパン<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ツナサラダ<br>大根とベーコン煮<br>里芋みそシチュー<br>みかん　チキンライス | 26<br>ホットケーキ<br>午後<br>フルーツ<br> |
| 28<br>麦ごはん<br>魚の香草焼き<br>キャベツの海苔和え<br>高野豆腐煮<br>大根の味噌汁<br>りんご　お芋とココアの 蒸しパン | 29<br>年越しきのこうどん<br>ひじきオムレツ<br>里芋の含め煮<br>ブロッコリー<br>みかん<br>麩の黒糖 スナック　小松菜と 豚そぼろごはん | 30　年末休園<br> | 31　年末休園<br> | **冬至をむかえます**<br>今年は12月21日に冬至をむかえます。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。 | |

＊献立は都合により変更することがあります。

＊ほし・たいよう・つき組は午前中のおやつはありません。

＊おやつは、ほぼ毎日全園児牛乳を飲んでいます。

☆裏面にたのしくたべようニュースを載せています。ご覧下さい。