



# こんだてひょう

## 第2すずか幼稚園



<p>2日(げつ) みそにこみうどん デザート</p> 	<p>うどん はくさい にんじん ねぎ しいたけ かまぼこ あつあげ とりにく みそ わふうだし プリン (卵 乳 ゼラチンを含みます)</p>	<p>9日(げつ) おにぎりきゅうしょく</p> <p>しおおにぎり からあげ たまごやき ブロッコリー デザート</p> 	<p>しお とりにく かたくりこ こむぎこ にんにく しょうが たまご こむぎ だいず ブロッコリー マヨネーズ りんご</p>	<p>16日(げつ) おたのしみランチ</p> <p>&lt;おきゅうしょくクイズ!&gt; メインのおかずは□□□□□ ごはんは→ ①アギょうの4ばんめ なにか ②パギょうの2ばんめ わかるかな? ③ハギょうの3ばんめ ④ラギょうの1ばんめ ⑤アギょうの2ばんめ</p> <p>クリスマスデザートも あるよ! おたのしみにね☆</p> 	
<p>3日(か) はるまき トックスープ ごはん</p> 	<p>たけのこ たまねぎ にんじん きゃべつ ねぎ はるさめ ぶたにく しいたけ しょうが にんにく (小麦 えび 大豆 鶏肉 ごま) とりにく たまご ねぎ にんじん しいたけ ちんげんさい コンソメ トック チキンブイヨン(小麦を含みます)</p>	<p>10日(か) かにクリームコロッケ スパゲッティサラダ ごはん</p> 	<p>たまねぎ こむぎこ マーガリン ぎゅうにゅう かに (小麦 大豆 乳 かに ゼラチン 鶏肉を含みます) ウスターソース スパゲッティ きゅうり ハム マヨネーズ</p>	<p>17日(か) さかなフライ あおなのおひたし ごはん</p> 	<p>かつお たまねぎ しょうが パンこ こむぎこ にゅうせいぶん だいず ウスターソース ほうれんそう えのき にんじん たまご かまぼこ しろごま (小麦 大豆 を含みます) わふうだし</p>
<p>4日(すい) コーンクリームシチュー コッペパン</p> 	<p>じゃがいも たまねぎ ぎゅうにゅう にんじん とりにく ブロッコリー シチューのもと (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳成分 スイートコーンを含みます) こむぎこ さとう マーガリン パンこうぼ だっしふんにゅう だいず イーストフード</p>	<p>11日(すい) ごもくチャーハン ジャーマンポテト</p> 	<p>ひきにく たまねぎ にんじん ピーマン たまご とりがらスープ (乳成分 鶏肉 豚肉を含みます) じゃがいも たまねぎ ベーコン チーズ コンソメ</p>	<p>=はっぴょうかいリハーサル! やきそばパン ミニチュロッキー フルーツ(バナナ)</p> <p>やきそば ぶたにく きゃべつ ちくわ たまねぎ ピーマン にんじん とりがらスープ そばソース (えび 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご) (パン)小麦 卵 乳成分 大豆 小麦 卵 乳成分 大豆 マーガリン</p> 	
<p>5日(もく) にくじゃがのカレーふうみ やきざかな ごはん</p> 	<p>ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ いとこんにやく S&amp;Bカレー カレーこ (乳成分 小麦 パナナ 大豆 鶏肉 豚肉 りんごを含みます) ししゃも しおこうじ</p>	<p>12日(もく) とりそぼろのしのだに いろどりやさしいため ごはん</p> 	<p>とりにく あぶらあげ とうふ たまねぎ にんじん らんぱく (卵 小麦 大豆を含みます) きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン ベーコン</p>	<p>19日(もく) がくしゅうはっぴょうかい</p> <p>・ウィンナードッグ ・やきいもパン (小麦 卵 乳を含みます)</p> 	
<p>6日(きん) てんどん だいこんのみそしる</p> 	<p>ちくわ あおのり さつまいも とりにく てんぶらこ (小麦 卵 大豆を含みます) どんのたれ (小麦 大豆を含みます) だいこん たまねぎ にんじん とうふ あおねぎ わふうだし みそ いわし</p>	<p>13日(きん) すきやきふうに ごはん</p> 	<p>ぎゅうにく はくさい にんじん いとこんにやく たまねぎ しめじ かまぼこ あおねぎ やき豆腐 わふうだし</p>	<p>とうじ 冬至にカボチャ</p> <p>冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。</p> 	

- ※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がありますのでご了承下さい。  
変更がある場合は、コドモンにてお知らせいたします。
- ※ 12月の誕生会のおやつは、「サンタさんのチョコケーキ」です。  
アレルギー成分は、卵、乳、小麦、大豆です。
- ※ お楽しみランチのデザートは「クリスマスカップデザート」です。  
アレルギー成分は、大豆です。
- ※ 12月3日、11日、16日に使用するコンソメの成分に、小麦、乳成分、大豆、牛肉、鶏肉が含まれます。
- ※ 12月16日の「すりおろし野菜ドレッシング」の成分に、人参、玉ねぎ、蜂蜜、小麦、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉が含まれます。
- ※ 12月16日のえびフライにかける「タルタルソース」の成分に、小麦、卵、大豆、玉ねぎ、ピクルス、パセリが含まれます。

### 年末・年始の過ごし方ポイント!!

12月はクリスマス、1月はお正月と行事が続きます。普段と違った過ごし方・食事内容になりやすい年末年始は、食生活の乱れにもつながりやすいです。行事を楽しみつつ、食生活が乱れないようポイントを押さえて健康的に新たな一年を迎えましょう。

●栄養素バランスよく選びましょう

<p>炭水化物が多い 年末年始の料理</p> <p>栗きんとん そば お餅 おしるこ</p>	<p>主菜</p> <p>魚 卵 大豆製品 肉 など たんぱく質や脂質の供給源</p>	<p>たんぱく質が多い おせち料理</p> <p>数の子 えび 田作り 伊達巻 紅白かまぼこ</p>
<p>主食</p> <p>ご飯 麺 パン など 炭水化物のエネルギー供給源</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・きのこ・海藻 を使った料理 ビタミン・ミネラル 食物繊維の供給源</p>	

「炭水化物だけ」「たんぱく質だけ」と偏らず、食物繊維もしっかりとりバランスを整えましょう。  
大皿料理の場合は、主食主菜副菜を揃えて一人分を取り分けてから食べると、食べ過ぎ・偏りを防ぐことができます。

ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



年越しソバを食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。





