きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園

こんだてひょう

日	曜日	こんだて	主な材料			栄養価
			力や熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量Kcal たんぱく質g
1	木	野菜ごろっと！チキンカレー ブロッコリーのツナサラダ　ヨーグルト	ごはん　じゃがいも ドレッシング	鶏肉　スキムミルク ツナ　ヨーグルト	玉ねぎ　かぼちゃ　人参 ブロッコリー　キャベツ　コーン	490 Kcal 14.8 g
2	金	すき焼き丼 ポテトサラダ　オレンジゼリー	ごはん　じゃがいも ドレッシング　オレンジゼリー	牛肉　豆腐　ナルト 麩	玉ねぎ　白菜　えのき　しらたき ねぎ　きゅうり　人参　コーン	407 Kcal 11 g
5	月	ごはん　マーボー豆腐 ブロッコリーの和風サラダ　コロコロあんドーナツ	ごはん あんドーナツ	豆腐　豚肉 のり	ねぎ　玉ねぎ　エリンギ　人参　にら ブロッコリー　キャベツ　コーン	516 Kcal 15.7 g
6	火	もちつき大会（三色もち）	もち　黒ごま	きな粉	ほうれん草　白菜	
		ごはん　ほくほくポトフ くるくるマカロニのサラダ　青りんごゼリー	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	鶏肉　ツナ	大根　キャベツ　人参　ブロッコリー 玉ねぎ　きゅうり　コーン	642 Kcal 16.1 g
7	水	もちつき大会（三色もち）	もち　黒ごま	きな粉	ほうれん草　白菜	
		ごはん　ポークビーンズ ブロッコリーのゴママヨサラダ　オレンジジュース	ごはん　じゃがいも ドレッシング　ごま	豚肉　大豆	玉ねぎ　しめじ　大根　人参　トマトピューレ　パセリ ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　オレンジジュース	711 Kcal 18.7 g
8	木	みんな大好き♪タコライス ポテトとコーンのスープ　ヨーグルト	ごはん　じゃがいも	豚肉　鶏肉　チーズ ヨーグルト	レタス　トマト　玉ねぎ　人参 コーン　パセリ	378 Kcal 12.2 g
9	金	焼きうどん かぼちゃサラダ　青りんごゼリー	うどん　ドレッシング 青りんごゼリー	豚肉　かつおぶし	人参　玉ねぎ　キャベツ　ねぎ かぼちゃ　きゅうり　コーン	274 Kcal 9.3 g
12	月	豚丼 春雨のマヨドレサラダ　お米でいちごのケーキ	ごはん　はるさめ　ドレッシング ごま　お米でいちごのケーキ	豚肉	ごぼう　人参　えのき　玉ねぎ　ねぎ きゅうり　コーン	424 Kcal 14.1 g
13	火	ごはん　高野豆腐と野菜のそぼろ煮 シェルマカロニのマヨドレサラダ　ロールケーキ	ごはん　じゃがいも　マカロニ ドレッシング　ロールケーキ	鶏肉　高野豆腐 ツナ	白菜　玉ねぎ　大根　人参　グリンピース きゅうり　コーン	474 Kcal 13.3 g
14	水	わかめご飯　照り焼きチキン 大根サラダ　じゃが芋と玉ねぎのみそ汁　オレンジゼリー	ごはん　ドレッシング　ごま じゃがいも　オレンジゼリー	わかめ　鶏肉 油揚げ	大根　きゅうり　人参　コーン 玉ねぎ　ねぎ	475 Kcal 13.8 g
15	木	野菜ごろっと！ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん　じゃがいも バナナ	豚肉　スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ　人参　フルーツカクテル缶	473 Kcal 14.2 g
16	金	ごはん　肉味噌おでん 海藻サラダ　青りんごゼリー	ごはん　里芋　じゃがいも ごま　青りんごゼリー	鶏肉　生揚げ　さつま揚げ ツナ　海藻サラダ	大根　人参　つきこんにゃく　ブロッコリー キャベツ　コーン	419 Kcal 14.4 g
19	月	中華飯 マカロニのゴママヨサラダ　チョコリングドーナツ	ごはん　マカロニ　ドレッシング ごま　チョコリングドーナツ	豚肉　ナルト	白菜　玉ねぎ　人参　チンゲン菜 きゅうり　コーン	515 Kcal 14.1 g
20	火	ツナピラフ　ローストチキン コンソメスープ　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	478 Kcal 20.2 g
21	水	ごはん　キャベツたっぷりホイコーロー 春雨の中華サラダ　りんご	ごはん　はるさめ ごま	豚肉　わかめ	キャベツ　人参　玉ねぎ　ピーマン パプリカ　きゅうり　コーン　りんご	383 Kcal 12.4 g
22	木	ごはん　クリームシチュー ブロッコリーの和風ツナサラダ　オレンジゼリー	ごはん　じゃがいも オレンジゼリー	鶏肉　スキムミルク 牛乳　ツナ	玉ねぎ　人参　かぼちゃ　グリンピース ブロッコリー　キャベツ　コーン	436 Kcal 15.3 g
23	金	手作りツナコーントースト 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	245 Kcal 5.7 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。

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うよい機会です。楽しくお手伝いができると、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。

メリークリスマス

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ル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。