

12月のこんだてひょう

泉第2チャリ-こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	せんべい	ごはん 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの味噌汁 みかん	☆豆乳餅 牛乳
2	火	バナナ	食パン さつまいものシチュー フレンチサラダ りんご	☆じゃこのりおにぎり お茶
3	水	ジュース	ごはん 白身魚フライ 豆腐のおかか和え 白菜とさといもの味噌汁 かき	☆きなこの麩菓子 牛乳
4	木	せんべい	ごはん ゆかりチーズつくね れんこん金平 キャベツの味噌汁 みかん	☆ココアバナナケーキ 牛乳
5	金	ヨーグルト	ごはん 根菜カレー ツナサラダ お茶 りんご	☆ごまパイ 牛乳
6	土	ジュース	マーボー丼 中華スープ みかん	たいやき バック麦茶
7	日		発表会	
8	月	せんべい	ごはん 鶏肉ののり塩パン粉焼き 和風ブロッコリーサラダ わかめとたまごのスープ みかん	☆しらすチーズトースト 牛乳
9	火	バナナ	ごはん さばの竜田揚げ風 小松菜のおかか和え かぶの味噌汁 りんご	☆ほうれん草と小豆のケーキ 牛乳
10	水	ジュース	ごはん 豚肉の味噌焼き かぶサラダ 厚揚げのすまし汁 かき	☆きなこあんマカロニ 牛乳
11	木	ヨーグルト	きつねうどん ぶりのみそ焼き さつま揚げとひじきの煮物 みかん	☆ハリハリごはん お茶
12	金	せんべい	ごはん チキンカレー フレンチサラダ お茶 りんご	☆ツナサンドパン 牛乳
13	土	クラッカー 豆乳	中華丼 中華スープ かき	源氏パイ ジュース
14	日			
15	月	せんべい	ごはん 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの味噌汁 みかん	☆スイートポテト 牛乳
16	火	バナナ	食パン さつまいものシチュー フレンチサラダ りんご	☆フルーツヨーグルト クラッカー
17	水	ジュース	ごはん 白身魚フライ 豆腐のおかか和え 白菜とさといもの味噌汁 かき	☆塩焼きそば ジョア
18	木	ヨーグルト	★ごはん から揚げ ジャーマンポテト コンソメスープ みかん	バウムクーヘン 牛乳
19	金	せんべい	ごはん 根菜カレー ツナサラダ お茶 りんご	☆おからケーキ 牛乳
20	土	クラッカー 豆乳	マーボー丼 中華スープ みかん	たいやき バック麦茶
21	日			
22	月	せんべい	ごはん 鶏肉ののり塩パン粉焼き 和風ブロッコリーサラダ わかめとたまごのスープ りんご	☆冬至かぼちゃ 牛乳
23	火	バナナ	ごはん さばの竜田揚げ風 小松菜のおかか和え かぶの味噌汁 みかん	☆ぎょうざの皮アップルパイ 牛乳
24	水	ジュース	ごはん 豚肉の味噌焼き かぶサラダ 厚揚げのすまし汁 かき	☆味噌ラーメン お茶
25	木	ヨーグルト	★にんじんパン もみの木ハンバーグ 和風ポテトサラダ ミネストローネ いちごプリン	たべっ子どうぶつ 牛乳
26	金	せんべい	ごはん チキンカレー フレンチサラダ お茶 りんご	☆おかかおにぎり お茶
27	土	クラッカー 豆乳	中華丼 中華スープ かき	源氏パイ ジュース
28	日			
29	月		休園日	
30	火		休園日	
31	水		休園日	

※12月6日は発表会です。保育の場合は、給食を提供いたします。

☆…手作りおやつ

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	518kcal	17.0g	16.3g	1.5g
4歳以上児	589kcal	19.8g	19.1g	1.7g

～食育活動～

12月 15日（月） 以上児合同
クリスマスケーキ作り



冬至（とうじ）ってなに？

毎年12月21日頃に訪れる「二十四節気」のひとつで、一年の中で最も昼の時間が短くなる日です。
太陽の高さが最も低くなることから、日照時間も短く、寒さが本格化する時期とされています。
日本ではこの日を「太陽の力が最も弱くなる日」として、昔から「運を上昇させる日」と考えられてきました。

