

12月の献立

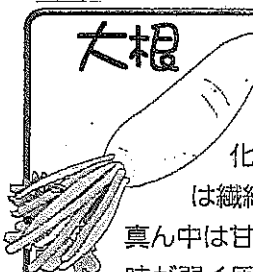
うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
2 (月)	わかめごはん お茶 鮭のムニエル 肉じゃが 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
3 (火)	カレー焼きそば ジュース 鶏の照り焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
4 (水)	かぼちゃパン 牛乳 えび入りグラタン アスパラサラダ 果物	ピーマン 牛乳	お菓子 牛乳	
5 (木)	ごまごはん お茶 さんまの塩焼き 筑前煮 果物	プリン	お菓子 牛乳	
6 (金)	納豆スパゲティ 牛乳 ハンバーグ 野菜サラダ 果物	あげいも 牛乳	お菓子 牛乳	
7 (土)	ミルクパン 牛乳 コロケ 豆腐サラダ 枝豆 果物	ゼリー		
9 (月)	中華風炊き込みご飯 お茶 たらのみそ焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
10 (火)	焼きうどん 牛乳 鶏のチーズ焼き ナムル 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
11 (水)	豆パン 牛乳 魚のフライ マカロニサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	
12 (木)	ごはん お茶 鮭のマヨネーズ焼き おでん 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
13 (金)	やきそば ジュース 揚げぎょうざ お浸し 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
14 (土)	げんこつパン 牛乳 ミートボール ごぼうサラダ 枝豆 果物	プリン		
16 (月)	ごはん みそ汁(玉子、しめじ、ねぎ) 鮭のごま焼き 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
17 (火)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ からあげ 海藻サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
18 (水)	コーヒーパン 春雨スープ チーズポテト 野菜サラダ 果物	おにぎり 牛乳	お菓子 牛乳	
19 (木)	玄米ロール 牛乳 鶏つくねバーグ 野菜サラダ 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
20 (金)	マーボー丼 みそ汁(わかめ、豆腐) 春巻き お浸し 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳	
21 (土)	ごまパン 牛乳 豚肉ときのこのソテー チーズサラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
24 (火)	梅ごはん 豚汁 さばの塩焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
25 (水)	ナポリタン サラダツリー 牛乳 セリー ハイキング(星形コロケ、グラタン、マンチカツ、エビカツ、チキンフライ)	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	クリスマスのお祝い
26 (木)	中華丼 わかめスープ しゅうまい お浸し 果物	ピザ 牛乳	お菓子 牛乳	
27 (金)	野菜入り味噌ラーメン 魚のフライ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
28 (土)	うどん チキンナゲット お浸し 果物	ゼリー		

※園の都合によりメニューを変更することがあります。

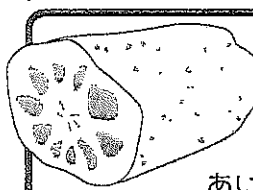
旬を伝えよう!

大根




ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質を、料理によって使い分けてみましょう。

れんこん



ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる=縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く煮もの、天ぷら、酢のものなどに。

ねぎ



独特の刺激臭と辛味のある野菜。疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌などの効果から、古くからかぜの特効薬として用いられてきました。鍋もの、ぬた、炒めもの、汁ものなどに。