

12がつのこんだて



東広島市立木谷保育所
令和5年12月
tel(0846)45-4322

日にち	ようび	きゅうしょく	おやつ
1	きん	ればーとやさいのおーろら こーんくりーみーすーぷ りんご	わふうふるーつぽんち
2	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
4	げつ	とうふのまさごあげ そえやさい どさんこじる みかん	ぱいんちーずくらっかー (河内西保育所リクエスト)
5	か	とりのからあげ ぶろっこりー ぽてとさらだ すばげていー ばなな 	はっしゅどぽてと
6	すい	はなやさいかれー れんこんのあえもの りんご	どらやき
7	もく	ちーずはんばーぐ そえやさい こーるすろーさらだ いちご (板城西保育所リクエスト)	こーんすーぷ ふらんすぱん
8	きん	おでんふうに おかかあえ ばなな	ぱんけーき
9	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
11	げつ	こうやどうふのあげに はるさめのすのもの りんご	ふるーつぱん
12	か	さばのおろしに さといものみそしる ばなな	たきこみかれーおにぎり いりこ
13	すい	らーめん かいそうさらだ ぱいんかん	にくまん
14	もく	 おたのしみかい おたのしみきゅうしょく 	
15	きん	おやこどん ひじきのいために りんご	ぱんぷきんぱい
16	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
18	げつ	かれーうどん ぽてとさらだ いちご(上黒瀬保育所リクエスト)	ほっとここあ どーなつ
19	か	やさしいため(高知) ならえ(徳島) りんご	あっぷるむしけーき
20	すい	 こんげつのおたのしみきゅうしょく 	やきいもくつきんぐ
21	もく	いしかりなべ ひじきのごままよあえ みかん	ねぎすこーん
22	きん	みそからあげ そえやさい かぼちゃのあまに(冬至) りんご	ぽてとさらさんど
23	ど	ぱん みにぜりー ぎゅうにゅう	
25	げつ	とりにくのとまとに まっしゅぽてと つなさらだ いちご	くりすますけーき
26	か	たんたんどん しらあえ りんご	あおのりぽてと
27	すい	にくじゃが かみかみさらだ ももかん	きなこふつきー いりこ
28	もく	はやしらいす かぶのどれっしんぐあえ ぱいんかん	おにぎり おしゃぶりこんぶ

12月22日(水)は冬至です

冬至は1年で最も昼が短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は血行が良くなり身体を温めるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



今月の栄養素の平均値

3才以上児	
エネルギー	553kcal
たんぱく質	21.0g
食塩	1.3g
3才未満児	
エネルギー	524kcal
たんぱく質	19.8g
食塩	1.2g

※5日はお弁当給食です。いつもの白ご飯をおにぎりにしてください。
※14日と20日のお楽しみ給食は箸のみ持参してください。
※19日の食育の日のメニューは高知と徳島の郷土料理です。
※食材の都合により、献立が変更になることがあります。

