



12がつのこんだて



ようじ
とんとん

八王子ひまわり保育園
2017.12.1

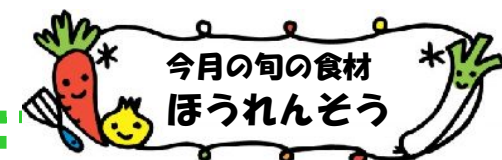
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび						
 <p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>幼児 562Kcal</td> <td>20.3g</td> <td>18.4g</td> </tr> </table>		熱量	蛋白	脂質	幼児 562Kcal	20.3g	18.4g			1 いわしのかばやきどんぶり しろふきだいこん かぼちゃのさらだ はくさいのすーぷ りんご すいーとぼてと とうにゅう	2 じょうどうえのつどい 
熱量	蛋白	脂質									
幼児 562Kcal	20.3g	18.4g									
4 さんしょくごはん にまめ きりぼしのにつけ たまごわかめのすましじる みかん くりーむさんど むぎちゃ	5 ゆうやけごはん さもさ なっとうさらだ かきたまじる りんご あっぶるけーき ぎゅうにゅう	6 ばたーろーる ぶろっこりーのぐらたん もやしのかれーまよねーすあえ ぼーくしちゅー みかん ぞうすい むぎちゃ	7 ごはん ぶりだいこん だいがくいも さといもとねぎのみそしる いちご にんじんのつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	8 じょうどうえ きつねうどん もちごめむし れんこんのいそべあげ りんご しょーとけーき ぎゅうにゅう	9 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる みかん ふういどぼてと とうにゅう						
11 なっとうごはん とりにくのうめみそやき さんしょくやさいのいためもの きのこじる りんご ぶかしいも いりこ ぎゅうにゅう	12 きのこのくりーむすばげていー ぽてとのちーすやき とりにくとぶろっこりーのさらだ ねぎとわかめのすーぷ みかん ちーすむしばん ぎゅうにゅう	13 そふとふらんす みーとろーふ ばんさんすう さつまいものちーすしちゅー りんご ごへいもち むぎちゃ	14 いわのりごはん きのこのくりーむはるまき こーんさらだ はくさいのみそしる みかん くるみのぼうんどけーき むぎちゃ	15 さつまいもごはん さばのみそに ほうれんそうのなっとうあえ いらとたまごのすましじる いちご だろっぶくっきー ぎゅうにゅう	16 ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう						
18 かけーらいす とりにくのれもんしょうゆやき かりふらわーさらだ ちんげんさいのすーぷ みかん おこのみやき むぎちゃ	19 すばげていーみーとそーす たんどりーちきん だいこんとほたてのさらだ ごもくちゅうかすーぷ りんご きなこぼたもち むぎちゃ	20 ごましおごはん さわらのうめばたーやき ぶろっこりーのあえもの さつまじる みかん せさみとーすと ぎゅうにゅう	21 おたんじょうかい・とうじ ふうりかけごはん からあげ ぽてとさらだ わかめすーぷ いちご かぼちゃぷりん ぎゅうにゅう	22 はんばーがー ふういどぼてと まめさらだ くりーむしちゅー りんご ゆかりおにぎり むぎちゃ こんぶ	23 てんのうたんじょうび 						
25 ひじきごはん ぶたにくのこんにゃくいため はるさめさらだ つくねじる りんご らーめん むぎちゃ	26 もちつき きなこもち のりのおもち ほうとう もやしのゆかりあえ みかん おきなわどーなつ ぎゅうにゅう ぷるーん	27 すきやきどんぶり わかさぎのからあげ はくさいのいそあえ ふとみつばのすましじる りんご ぶらんすちーす むぎちゃ	28 ごはん いそべやき もやしのなむる とんじる みかん あーもんどとーすと むぎちゃ いりこ	29 	30 ★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。						

子どもの好き嫌いは悩ましいですが、味だけではなく、におい、食感、色など、その子によって嫌いな理由は様々です。調理法や味付けを工夫してみたり、楽しい経験をすることで克服できることもあります。焦らず、ゆっくり取り組んでいきたいですね。



12月8日は子どもたちが掘ったさつまいもで「やきいも」

12月26日は「もちつき」とおいしい行事が続きます。お正月用の鏡もちを作り、子ども達はできたてのおもちを食べます。



カロテンやビタミンC、鉄分など栄養豊富で、年中親しまれていますが、霜にあると甘みも増し、冬が一番美味しい季節となります。

あくが強いので、茹でたら水にさらしますが、茹ですぎるとビタミンCが損なわれてしまうので注意しましょう。

肉類と一緒に食べると、カロテンや鉄分の吸収が良くなります。選ぶときは、葉肉が厚く色の濃いものがおすすめです。根元の赤色が強いほど、甘味が強くなります。



12がつのこんだて



すくすく
ちっち

八王子ひまわり保育園
2017.12.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび						
 <p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>乳児 492Kcal</td> <td>19.0g</td> <td>16.3g</td> </tr> </table>		熱量	蛋白	脂質	乳児 492Kcal	19.0g	16.3g			1 いわしのかばやきどんぶり ふうふきだいこん かぼちゃのさらだ はくさいのすーぷ りんご ふかしいも とうにゅう	2 じょうどうえのつどい 
熱量	蛋白	脂質									
乳児 492Kcal	19.0g	16.3g									
4 さんしょくごはん にまめ きりぼしのにつけ たまごわかめのすましじる みかん つなさんど ぎゅうにゅう	5 ゆうやけごはん さつまいものぶれころっけ なっとうさらだ かきたまじる りんご ほっとけーき ぎゅうにゅう	6 ばたーろーる ぶろっこりーのぐらたん もやしのかれーまよねーすあえ ぼーくしちゅー みかん ぞうすい むぎちゃ	7 ごはん ぶりだいこん だいがくいも さといもとねぎのみそしる いちご にんじんむしばん ぎゅうにゅう	8 じょうどうえ きつねうどん もちごめむし れんこんのいそべあげ りんご いりごごはん むぎちゃ	9 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる みかん ふうらいどぼてと とうにゅう						
11 なっとうごはん とりにくのうめみそやき さんしょくやさいのいためもの きのこじる りんご ふかしいも いりこ ぎゅうにゅう	12 きのこのくりーむすばげていー ぽてとのちーすやき とりにくとぶろっこりーのさらだ ねぎとわかめのすーぷ みかん ちーすむしばん ぎゅうにゅう	13 そふとふらんす みーとろーふ ばんさんすう さつまいものちーすしちゅー りんご ごへいもち むぎちゃ	14 いわのりごはん きのこのくりーむに こーんさらだ はくさいのみそしる みかん とうにゅうほっとけーき ぎゅうにゅう	15 さつまいもごはん さばのみそに ほうれんそうのなっとうあえ いらとたまごのすましじる いちご まかろにきなこ ぎゅうにゅう	16 ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう						
18 かれーらいす とりにくのれもんしょうゆやき かりふらわーさらだ ちんげんさいのすーぷ みかん おこのみやき むぎちゃ	19 すばげていーみーとそーす たんどりーちきん だいこんとほたてのさらだ ごもくちゅうかすーぷ りんご きなこぼたもち むぎちゃ	20 ごましおごはん さわらのうめばたーやき ぶろっこりーのあえもの さつまじる みかん せさみとーすと ぎゅうにゅう	21 <small>ようしおたんじょうかいとうじ</small> ふうりかけごはん からあげ ぽてとさらだ わかめすーぷ いちご かぼちゃむしばん ぎゅうにゅう	22 ばたーろーる とうふはんぱーく ふうらいどぼてと まめさらだ くりーむしちゅー りんご ゆかりごはん むぎちゃ	23 てんのうたんじょうび 						
25 ひじきごはん ぶたにくのこんにゃくいため はるさめさらだ つくねじる りんご らーめん むぎちゃ	26 もちつき はんつききなこもち はんつきのりもち ほうとう もやしのゆかりあえ みかん こくとうむしばん ぎゅうにゅう ぷるーん	27 すきやきどんぶり わかさぎのからあげ はくさいのいそあえ ふとみつばのすましじる りんご ちーすとーすと ぎゅうにゅう	28 ごはん いそべやき もやしのなむる とんじる みかん いちごじゃむさんど ぎゅうにゅう いりこ	29 	30 ★都合により、一部 メニューを変更する 場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。						

子どもの好き嫌いは悩ましいですが、味だけではなく、におい、食感、色など、その子によって嫌いな理由は様々です。調理法や味付けを工夫してみたり、楽しい経験をすることで克服できることもあります。焦らず、ゆっくり取り組んでいきたいですね。



12月8日は子どもたちが掘ったさつまいもで「やきいも」
 12月26日は「もちつき」とおいしい行事が続きます。お正月用の鏡もちを作り、子ども達はできたてのおもちを食べます。



カロテンやビタミンC、鉄分など栄養豊富で、年中親しまれていますが、霜にあると甘みも増し、冬が一番美味しい季節となります。
 あくが強いので、茹でたら水にさらしますが、茹ですぎるとビタミンCが損なわれてしまうので注意しましょう。
 肉類と一緒に食べると、カロテンや鉄分の吸収が良くなります。
 選ぶときは、葉肉が厚く色の濃いものがおすすめです。根元の赤色が強いほど、甘味が強くなります。