

令和6年12月の献立

扶桑幼稚園

日付	献立	カロリー
2(月)	ごはん 味噌かつ 玉子焼き 薩摩芋素揚げ 切干大根煮 きぬさや 海藻サラダ みかん	403Kcal
3(火)	五目ごはん 鮭の塩焼き 野菜かき揚げ 蟹かま天ぷら きんぴら牛蒡炒め 大根和風サラダ わらび餅	399Kcal
4(水)	ごはん ビーフポトフ(鶏団子 粗挽きウィンナー ジャガ芋 人参 ブロッコリー) コーンコロッケ 人参きんぴら炒め プリン	392Kcal
5(木)	ごはん 八宝菜 飲茶(餃子 焼売 野菜春巻き) 薩摩芋サラダ そら豆 杏仁豆腐	430Kcal
6(金)	生活発表会リハーサル〈お弁当の日〉	
9(月)	代休	
10(火)	ごはん 照り焼きチキン いかフライ 高野豆腐煮 甘えんどう 茹でキャベツ カリフラワーサラダ 黄桃	435Kcal
11(水)	〈お弁当の日〉	
12(木)	ごはん 白身フライ ハムステーキ 一口巾着煮 豚しゃぶごま和え イタリアンスパゲティー ブロッコリー プチシュークリーム	398Kcal
13(金)	ごはん すき焼き風煮 人参はんぺい 焼き豆腐 きぬさや カレーコロッケ ポテトサラダ たい焼き	399Kcal
16(月)	わかめごはん 豆腐バーグ 信田巻き かぼちゃ煮 糸昆布煮 きのこスパゲティー 人参サラダ グレープフルーツ	387Kcal
17(火)	誕生会 カレーライス メンチカツ いちごゼリー	466Kcal
18(水)	〈お弁当の日〉	
19(木)	ごはん 鶏天ぷら いか天ぷら ひじき五目煮 ほうれん草おひたし そら豆 玉子焼き わらび餅	392Kcal
20(金)	ごはん 味噌おでん(厚揚げ 大根 がんも コンニャク はんぺい) たこ焼き 里芋甘煮 オレンジゼリー	396Kcal
23(月)	ごはん オムレツ ポロニアソーセージ(ミートソース) いかフライ ブロッコリー 大根フレーク煮 きんぴら牛蒡炒め パイナップル クリスマスゼリー	425Kcal

★ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承下さい。

家族でなべを囲みましょう



冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



ユズのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。