



# 12月給食だより



平成30年12月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	土	(4.5歳 生活発表会)パン・ソーセージ・ジュース・みかん 焼きビーフン 中華スープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
3	月	豚肉と厚揚げの味噌炒め 粉ふき芋 ウインナー りんご (3未加算:磯の香ごはん)	牛乳 シガーフライ	牛乳 セサミスティック
4	火	かぼちゃコロケ ごま塩サラダ わかめスープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 白い風船
5	水	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 豆乳もち
6	木	筑前煮 小松菜納豆 しゅうまい もも缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 野菜かりんとう
7	金	高野豆腐入り親子丼 かぶの磯和え みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 梅ちりおにぎり
8	土	五目みそうどん 青菜とちりめんのおかか和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
10	月	すきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 焼きのり みかん	牛乳 アンパンマンローストビスケット	牛乳 りんごケーキ
11	火	豚肉のマーメレード炒め ブロッコリーの塩茹で かぶとお豆の豆乳スープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼きもろこし
12	水	鯖のおろしあんかけ 干草和え みそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 じゃがたこ焼き
13	木	すいとん 青菜のおひたし 豆腐ナゲット 小魚佃煮 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 サッポロベジタブル
14	金	焼きそば 焼きポテト	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ぜんざい
15	土	焼きビーフン 中華スープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
17	月	豚肉と厚揚げの味噌炒め 粉ふき芋 ウインナー (3未加算:磯の香ごはん)	牛乳 ハードビスケット	牛乳 昆布 ホームパイ
18	火	筑前煮 小松菜納豆 しゅうまい りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 小倉トースト
19	水	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 3未:小魚の甘辛 3上:小魚アーモンド
20	木	クリスマスリースランチ コーンクリームスープ みかん	牛乳 乳ボーロ	牛乳 キャラメルコーン
21	金	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ パイン缶	牛乳 マンナ	牛乳 クリスマスケーキ
22	土	五目みそうどん 青菜とちりめんのおかか和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
25	火	豚肉のマーメレード炒め ブロッコリーの塩茹で かぶとお豆の豆乳スープ みかん	牛乳 乳ボーロ	牛乳 おかず蒸しパン
26	水	鯖のおろしあんかけ 干草和え みそ汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 チーズ リッツ
27	木	かぼちゃコロケ ごま塩サラダ わかめスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ハードビスケット
28	金	すいとん 青菜のおひたし 豆腐ナゲット 小魚佃煮 もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ビスケット

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは、お米を2合10日(月)までに持ってきてください。  
20日(木)は行事食のため、ぱんだ、きりん、らいおん組さんは白ご飯はいりません。  
その代わりに、21日(金)に白ご飯を持ってきてください。

食べ  
ごよみ

## 大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

## 消化がよく低カロリー! 冬に美味しい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

