



12月給食だより



令和元年 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
2	月	かぼちゃコロッケ ごま塩サラダ わかめスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 パインケーキ
3	火	ふわふわ煮 おじゃごとじゃこのおかか和え 納豆 みかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 昆布・さやえんどう
4	水	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え すまし汁 手作りふりかけ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 大学芋
5	木	豚汁 白菜の甘酢味 ひじきのじゃこ煮 りんご	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 小倉サンド
6	金	ポークハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 マンナ	牛乳 じゃがたこ焼き
7	土	きつねうどん 青菜とちりめんの和えもの バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
9	月	かき揚げ キャベツとしらすの酢の物 麩のみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ごまクッキー
10	火	鱈の西京焼 れんこんの金平 えのきのすまし汁 みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ブラウニー
11	水	豚肉と厚揚げの味噌炒め 花野菜のマヨネーズ和え 焼きししゃも	牛乳 バナナ	牛乳 セサミスティック
12	木	豆腐のカレー煮 フレンチサラダ ウィナー りんご	牛乳 マンナ	牛乳 ハッピーターン
13	金	すいとん ほうれん草とコーンの和え物 小魚佃煮 ミートボール	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 フルーチェ(ピーチ味)
14	土	(4.5才生活発表会) 持ち帰り スパゲティナポリタン わかめスープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
16	月	豚しゃぶ 五目と和え かき玉汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ごまじゃこトースト
17	火	筑前煮 小松菜納豆 チキンナゲット オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 豆乳バナナケーキ
18	水	魚のおろしあんかけ 干草と和え 豆腐のみそ汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 チーズ蒸しパン
19	木	鶏肉の照り焼き 青菜とちりめんのごま和え 豆乳汁 もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉スティックケーキ
20	金	大豆入りカレーシチュー みかん	牛乳 マンナ	牛乳 ぜんざい
21	土	焼きビーフン 中華スープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
23	月	すき焼き煮 かぶとわかめの酢の物 味付けのり パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳もち
24	火	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 ハードビスケット	牛乳 クリスマスケーキ
25	水	タンドリーチキン スパゲティソテー ブロッコリーの塩茹で 手作りふりかけ	牛乳 バナナ	牛乳 小魚甘辛・白い風船
26	木	鮭のチーズパン粉焼き 粉ふき芋 白菜のスープ みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 焼きそば
27	金	三色丼 春雨サラダ 味噌けんちん汁	牛乳 マンナ	牛乳 青菜のおにぎり
28	土	ウィナーサンド ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

※24日(火)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。

そのかわり、20日(金)に白ご飯を持って来て下さい。

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べることで栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

かぜのときは
食べ物から元気をもらおう!

かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。