



# 12月給食だより

令和3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  | 水  | 鮭のマヨパン粉焼き フレンチサラダ トマト 梨                 | 牛乳 ハードビスケット    | 牛乳 いもかりんとう       |
| 2  | 木  | タンドリーチキン ブロッコリーの塩ゆで スパゲティソテー コンソメスープ    | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 りんご蒸しパン       |
| 3  | 金  | かきあげ丼 キャベツの甘酢味 すまし汁                     | 牛乳 シガーフライ      | 牛乳 ハッピーターン       |
| 4  | 土  | 焼きビーフン 中華スープ オレンジ                       | 牛乳 ビスケット       | 牛乳 せんべい          |
| 6  | 月  | ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え ウインナー みかん              | 牛乳 ミルクビスケット    | 牛乳 セサミクッキー       |
| 7  | 火  | 魚のおろしあんかけ 彩野菜のごま和え 納豆 豆腐のみそ汁            | 牛乳 バナナ         | 牛乳 チーズパン         |
| 8  | 水  | すいとん汁 れんこんのきんぴら 昆布佃煮 りんご                | 牛乳 こんがりサクサク    | 牛乳 焼きそば          |
| 9  | 木  | 豚肉と厚揚げのみそ炒め 花野菜のマヨネーズ和え チキンナゲット 味付けのり   | 牛乳 マンナ         | 牛乳 小魚 さやえんどう     |
| 10 | 金  | 大豆入りカレーライス ツナサラダ ゆで卵 もも缶                | 牛乳 ハードビスケット    | 牛乳 さつま芋ケーキ       |
| 11 | 土  | 4.5才生活発表会 (簡易給食:パン りんごジュース ソーセージ 一口ゼリー) |                |                  |
|    |    | きつねうどん ちくわとさつま芋の天ぷら みかん                 | 牛乳 ビスケット       | 牛乳 せんべい          |
| 13 | 月  | マーボー豆腐 ナムル 焼き春巻き オレンジ                   | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 イタリアンクラッカー    |
| 14 | 火  | ポークビーンズ 大根サラダ ミートボール りんご                | 牛乳 シガーフライ      | 牛乳 二色サンド         |
| 15 | 水  | 鮭の塩焼き おからの炒り煮 麩のすまし汁 パイン缶               | 牛乳 ミルクビスケット    | 牛乳 アンパンマンソフトせんべい |
| 16 | 木  | すき焼き煮 かぶの磯和え ポークシュウマイ みかん               | 牛乳 こんがりサクサク    | 牛乳 かぼちゃケーキ       |
| 17 | 金  | とりめし コールスローサラダ かき玉汁                     | 牛乳 マンナ         | 牛乳 さつま芋ぜんざい      |
| 18 | 土  | ウインナーサンド 野菜スープ バナナ                      | 牛乳 ビスケット       | 牛乳 せんべい          |
| 20 | 月  | 鯖のごま焼き 切干大根の炒め煮 具だくさんみそ汁                | 牛乳 バナナ         | 牛乳 磯辺いもち         |
| 21 | 火  | 関東煮 白菜のおかか和え 焼きししゃも みかん                 | 牛乳 ハードビスケット    | 牛乳 おさつスナック       |
| 22 | 水  | かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのごま和え 白菜の豆乳スープ りんご     | 牛乳 アンパンマンビスケット | 牛乳 おかかおにぎり       |
| 23 | 木  | 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え 煮豆 じゃが芋のみそ汁           | 牛乳 シガーフライ      | 牛乳 クリスマスケーキ      |
| 24 | 金  | 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 ミルクビスケット    | 牛乳 クリスマスリースクッキー  |
| 25 | 土  | 五目みそうどん 青菜とツナの和え物 バナナ                   | 牛乳 ビスケット       | 牛乳 せんべい          |
| 27 | 月  | 鶏肉のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 豆腐のすまし汁 手作りふりかけ     | 牛乳 こんがりサクサク    | 牛乳 アップルギョーザ      |
| 28 | 火  | ドライカレー もやしの酢の物 もも缶                      | 牛乳 マンナ         | 牛乳 星たべよ          |



## お知らせ

- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールー(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。



年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。



## うれしい交配 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

