



# 12月給食だより

令和4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	木	かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのゆかり和え 白菜スープ みかん缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 さつま芋ケーキ
2	金	大豆入りカレーライス 大根のツナサラダ ウインナー 梨	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 きな粉揚げパン
3	土	五目みそうどん 小松菜とコーンの和え物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
5	月	関東煮 白菜のごま酢和え ポークシュウマイ みかん (3未加算:わかめご飯)	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳もち
6	火	かぼちゃコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 マンナ	牛乳 小魚甘辛・さやえんどう
7	水	タンドリーチキン スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで コーンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 バタークッキー
8	木	ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え ミートボール もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 五平もち
9	金	中華丼 グリーンポテト チキンナゲット オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 大学芋
10	土	(4.5才生活発表会)パン りんごジュース 魚肉ソーセージ 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
12	月	鶏肉のケチャップ焼き 野菜ソテー 沢煮碗 バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 りんご蒸しパン
13	火	鯖のおろしあんかけ 彩野菜のごま和え えのき納豆 豆腐のみそ汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 焼きそば
14	水	鶏肉のすきやき煮 かぶの磯和え 焼きししゃも もも缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 フレンチトースト
15	木	厚揚げの和風あんかけ 白菜のおかか和え 味付けのり キャベツのみそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 ぼたぼた焼き
16	金	豚丼 土佐酢和え スマイルポテト みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 芋ぜんざい
17	土	ちゃんぽんラーメン ほうれん草のナムル バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
19	月	鶏団子汁 春雨の酢の物 昆布佃煮 オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 二色サンド
20	火	肉じゃが 青菜のごま和え ウインナー 納豆	牛乳 バナナ	牛乳 アップルギョーザ
21	水	鯖のゆず風味焼き ほうれん草の白和え すまし汁 パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 昆布・白い風船
22	木	豚肉と厚揚げのみそ炒め 花野菜のマヨネーズ和え かぼちゃのグリル焼き バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 クリスマスケーキ
23	金	クリスマスリースランチ 豆乳コーンスープ みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 雪だるまパン
24	土	和風スパゲティ 焼きポテト りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
26	月	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 マンナ	牛乳 ヨーグルトババロア
27	火	花野菜の豆乳シチュー グリーンサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ツナとごまのおにぎり
28	水	さつま汁 人参しりしり 焼き春巻き のり佃煮 パイン缶	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 星たべよ

## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

## 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歳児にはカレールウ(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。

