



12月 給食献立表

榎ヶ原ちどり保育園 平成28年12月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	木	牛乳 乳ボーロ	ポークビーンズ 花野菜のサラダ 小魚のり味	牛乳 ピザトースト
2	金	牛乳 こんがりサクサク	親子丼 切干大根の和え物 りんご	牛乳 とんがりコーン
3	土	牛乳 ビスケット	五目うどん バナナ	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	けんちん汁 ひじきのじゃこ煮 青菜のおかか和え 焼きのり	牛乳 サッポロポテト
6	火	牛乳 バナナ	鮭のおろしあんかけ 干草和え 豆腐のみそ汁 パイン缶	牛乳 チーズ蒸しパン
7	水	牛乳 マンナ	焼きかぼちゃコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 豆乳もち
8	木	牛乳 アスパラガス	豚汁 青菜のしらす和え ウインナー 納豆	牛乳 バナナケーキ
9	金	牛乳 ルヴァン	ポークカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵	牛乳 たつまき
10	土	牛乳 ビスケット	4・5才生活発表会(パン・ジュース・ソーセージ・みかん)	牛乳 ビスケット
12	月	牛乳 ウエハース	タンドリーチキン スパゲティサラダ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 焼きそば
13	火	牛乳 プチスナック	鱈の西京焼き 根菜の炒め煮 すまし汁	牛乳 マカロニあべかわ
14	水	牛乳 アンパンマンビスケット	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト わかめスープ	牛乳 小魚・エントリー
15	木	牛乳 乳ボーロ	高野豆腐の五目煮 切干大根の和え物 手作りふりかけ トマト	牛乳 ピザトースト
16	金	牛乳 シガーフライ	クリスマスリースランチ(ケチャップライス・鶏のからあげ・さつまいものオレンジ煮・ブロッコリーの塩ゆで) コーンクリームスープ みかん	牛乳 白い風船
17	土	牛乳 ビスケット	二色サンド 白菜と豆乳のスープ バナナ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳 こんがりサクサク	けんちん汁 ひじきのじゃこ煮 青菜のおかか和え 焼きのり	牛乳 ぽたぽた焼き
20	火	牛乳 バナナ	鮭のマヨパン粉焼き 干草和え 豆腐のみそ汁	牛乳 りんご入り蒸しパン
21	水	牛乳 マンナ	焼きかぼちゃコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 豆乳もち
22	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ポークビーンズ 花野菜のサラダ 小魚のり味 みかん	牛乳 クリスマスケーキ
24	土	牛乳 ビスケット	五目うどん バナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 ルヴァン	タンドリーチキン スパゲティサラダ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 バナナケーキ
27	火	牛乳 アンパンマンビスケット	豚汁 青菜のしらす和え しゅうまい 納豆	牛乳 マカロニあべかわ
28	水	牛乳 ビスケット	お弁当の日	牛乳 ビスケット



うれしい交能 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。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



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。