



12月 給食献立表



稲ヶ原ちどり保育園 平成29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	金	牛乳 アスパラガス	カレーシチュー 大根サラダ バナナ	牛乳 レンコンチップス・カール
2	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン かぶのスープ オレンジ	牛乳 ビスケット
4	月	牛乳 コーンフレーク	豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 パイン缶 (3未・菜めし)	牛乳 ポンスケ
5	火	牛乳 バナナ	鱈の西京焼き れんこんと厚揚げのきんぴら すまし汁 焼きのり	牛乳 じゃこおにぎり
6	水	牛乳 シガーフライ	ポークビーンズ 花野菜のサラダ 手作りふりかけ みかん	牛乳 焼きそば
7	木	牛乳 マンナ	焼きかぼちゃコロッセ フレンチサラダ 小松菜納豆	牛乳 ココアクッキー
8	金	牛乳 こんがりサクサク	親子丼 青菜とちりめんの和え物 バナナ	牛乳 チーズ・揚小丸
9	土		4. 5歳児 生活発表会 (パン・ジュース・ソーセージ・みかん)	
11	月	牛乳 ルヴァン	みそけんちん汁 白菜のごま和え ウインナー オレンジ	牛乳 白い風船
12	火	牛乳 乳ポーロ	筑前煮 ほうれん草の白和え しゅうまい	牛乳 豆乳バナナケーキ
13	水	牛乳 プチスナック	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	牛乳 おでん
14	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	鮭のおろしあんかけ 干草和え みそ汁	牛乳 チーズパインサンド
15	金	牛乳 アスパラガス	クリスマスリースランチ 豆乳のコーンクリームスープ みかん (ケチャップライス・鶏の唐揚げ・さつまいも・ブロッコリー・人参・トマト)	牛乳 小魚・バクツとサンド
16	土	牛乳 ビスケット	五目うどん 小魚のり味 バナナ	牛乳 ビスケット
18	月	牛乳 コーンフレーク	豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 黄桃缶 (3未・菜めし)	牛乳 おさつスナック
19	火	牛乳 バナナ	鱈の西京焼き れんこんと厚揚げのきんぴら すまし汁 焼きのり	牛乳 じゃこおにぎり
20	水	牛乳 シガーフライ	ポークビーンズ 花野菜のサラダ 手作りふりかけ バナナ	牛乳 焼きそば
21	木	牛乳 マンナ	焼きかぼちゃコロッセ フレンチサラダ 小松菜納豆	牛乳 ココアクッキー
22	金	牛乳 こんがりサクサク	カレーシチュー 大根サラダ みかん	牛乳 クリスマスケーキ
25	月	牛乳 ルヴァン	みそけんちん汁 白菜のごま和え ウインナー パイン缶	牛乳 エースコイン
26	火	牛乳 乳ポーロ	筑前煮 ほうれん草の白和え しゅうまい	牛乳 チーズパインサンド
27	水	牛乳 プチスナック	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	牛乳 バタークッキー
28	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	お弁当の日	牛乳 ココナッツクッキー

給食だより



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。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。