



12月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成30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	土		4・5才生活発表会(パン・ジュース・ソーセージ・ゼリー)	
3	月	牛乳 エースコイン	豚肉と厚揚げのみそ炒め 粉ふきいも ウィナー りんご (3未 磯の香ごはん)	牛乳 セサミスティック
4	火	牛乳 マナ	かぼちゃコロッケ ごま塩サラダ わかめスープ	牛乳 梅ちりおにぎり
5	水	牛乳 シガーフライ	筑前煮 小松菜納豆 しゅうまい 桃缶	牛乳 豆乳もち
6	木	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 野菜かりんとう
7	金	牛乳 ルヴァン	高野豆腐入り親子丼 かぶの磯あえ みかん	牛乳 おさつスナック
8	土	牛乳 ビスケット	五目みそうどん 青菜とちりめんのおかかあえ バナナ	牛乳 ビスケット
10	月	牛乳 ぱくっとサンド	すきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 焼きのり パイン缶	牛乳 ポンスケ
11	火	牛乳 ウエハース	豚肉のマーメレード炒め ブロッコリーの塩ゆで かぶとお豆の豆乳スープ	牛乳 じゃがたこ焼き
12	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	すいとん 青菜のおひたし 小魚佃煮 豆腐ナゲット オレンジ	牛乳 小倉トースト
13	木	牛乳 アンパンマンビスケット	鱈のおろしあんかけ 千草あえ みそ汁	牛乳 たつまき
14	金	牛乳 エースコイン	クリスマスリースランチ(カレーピラフ・トマト・唐揚げ・さつまいも・ブロッコリー・人参) コーンクリームスープ みかん	牛乳 さやえんどう
15	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン 中華スープ バナナ	牛乳 ビスケット
17	月	牛乳 マナ	豚肉と厚揚げのみそ炒め 粉ふきいも ウィナー (3未 磯の香ごはん)	牛乳 りんごケーキ
18	火	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 昆布・乳ポーロ
19	水	牛乳 シガーフライ	筑前煮 小松菜納豆 しゅうまい りんご	牛乳 豆乳もち
20	木	牛乳 ルヴァン	かぼちゃコロッケ ごま塩サラダ わかめスープ	牛乳 <small>3未 小魚の甘辛・サッポロポテト 3上 小魚アーモンド・サッポロポテト</small>
21	金	牛乳 ぱくっとサンド	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ みかん	牛乳 クリスマスケーキ
22	土	牛乳 ビスケット	五目みそうどん 青菜とちりめんのおかかあえ バナナ	牛乳 ビスケット
25	火	牛乳 ウエハース	豚肉のマーメレード炒め ブロッコリーの塩ゆで かぶとお豆の豆乳スープ 桃缶	牛乳 おかず蒸しパン
26	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	すいとん 青菜のおひたし 小魚佃煮 豆腐ナゲット みかん	牛乳 チーズ・コーンフレーク
27	木	牛乳 アンパンマンビスケット	鱈のおろしあんかけ 千草あえ みそ汁	牛乳 シガーフライ
28	金	牛乳 ビスケット	お弁当の日	牛乳 ビスケット



うれしい交力能 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・ほうれん草・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
- ほうれん草…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える



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もあると伝えられています。