



12月 給食献立表



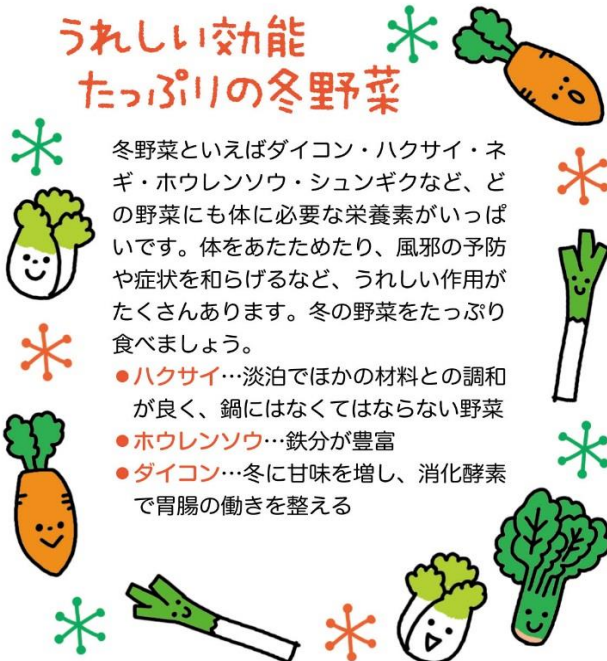
樋ヶ原ちどり保育園 令和元年 12月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 コーンフレーク	ふわふわ煮 おじゃがとじゃこのおかかあえ りんご 納豆	牛乳 大学芋
3	火	牛乳 乳ボー口	豚肉と厚揚げの味噌炒め 花野菜のマヨネーズあえ 焼きししゃも	牛乳 セサミスティック
4	水	牛乳 シガーフライ	豚汁 白菜の甘酢味 ひじきのじゃこ煮 みかん	牛乳 青菜のおにぎり
5	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え すまし汁 手作りふりかけ	牛乳 昆布・ホームパイ
6	金	牛乳 マンナ	三色丼 春雨サラダ みそけんちん汁	牛乳 じゃがたこ焼き
7	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
9	月	牛乳 ルヴァン	かき揚げ キャベツとしらすの酢の物 麩のみそ汁	牛乳 パインケーキ
10	火	牛乳 ウエハース	鯖の西京焼き れんこんの金平 えのきのすまし汁 もも缶	牛乳 ブラウニー
11	水	牛乳 バナナ	すいとん ほうれん草とコーンの和え物 焼きのり ミートボール	牛乳 豆乳もち
12	木	牛乳 こんがりサクサク	豚しゃぶ 五目和え かきたま汁 みかん	牛乳 ムーンライト
13	金	牛乳 エースコイン	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵	牛乳 ごまじゃこトースト
14	土		4・5才生活発表会(パン・ソーセージ・ジュース・みかん)	
16	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉の照り焼き 青菜とちりめんのごまあえ 豆乳汁	牛乳 フルーチェビーチ
17	火	牛乳 アスパラガス	筑前煮 小松菜納豆 チキンナゲット オレンジ	牛乳 豆乳バナナケーキ
18	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鯖のおろしあんかけ 干草あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン
19	木	牛乳 パクッとサンド	豆腐のカレー煮 フレンチサラダ ウインナー りんご	牛乳 わかめのおにぎり
20	金	牛乳 プチスナック	クリスマスリースランチ(ケチャップライス・鶏肉の唐揚げ・トマト・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 チーズケーキ
21	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	かぼちゃコロケ ごま塩サラダ わかめスープ	牛乳 小倉サンド
24	火	牛乳 シガーフライ	すきやき煮 かぶの酢の物 小魚佃煮 みかん	牛乳 クリスマスケーキ
25	水	牛乳 コーンフレーク	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 手作りひじきふりかけ	牛乳 小魚甘辛・揚小丸
26	木	牛乳 バナナ	鮭のチーズパン粉焼き 粉ふき芋 白菜のスープ パイン缶	牛乳 焼きそば
27	金	牛乳 乳ボー口	ポークハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 ごまクッキー
28	土	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・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もあると伝えられています。