



12月 給食献立表

榎ヶ原ちどり保育園

令和2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	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	千草焼き ひじきの煮物 なめこ汁	牛乳 焼きそば	
2	水	牛乳 コーンフレーク	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え 納豆 すまし汁	牛乳 まがりせんべい	
3	木	牛乳 乳ボーロ	すき焼き煮 スマイルポテト かぶとわかめの酢の物 手作りふりかけ パイン缶	牛乳 二色サンド	
4	金	牛乳 こんがりサクサク	親子丼 切干大根の和え物 ししゃもフライ 梨	牛乳 スイートポテトケーキ	
5	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン 中華スープ りんご	牛乳 ビスケット	
7	月	牛乳 プチスナック	関東煮 白菜と青菜のおかか和え ウインナー みかん	牛乳 小魚甘辛・ブリッツ	
8	火	牛乳 バナナ	ハンバーグステーキ マカロニサラダ きこのスープ	牛乳 豆乳もち	
9	水	牛乳 マンナ	鯖のおろしあんかけ 彩野菜のごま和え 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 プレーンケーキ	
10	木	牛乳 しるこサンドクラッカー	豚肉と厚揚げの味噌炒め 焼き春巻 花野菜のマヨネーズサラダ 焼きのり	牛乳 大学芋	
11	金	牛乳 アスパラガス	三色丼 きゅうりのゆかり和え なすのみそ汁 みかん	牛乳 かるかん	
12	土	生活発表会(パン りんごジュース ソーセージゼリー)			
14	月	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え しゅうまい バナナ	牛乳 フルーチェピーチ	
15	火	牛乳 ルヴァン	かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーの塩ゆで 白菜の豆乳スープ	牛乳 黒豆豆乳蒸しパン	
16	水	牛乳 ウエハース	鯖の西京焼き れんこんのきんぴら すまし汁 ひじきふりかけ	牛乳 じゃがたこ焼き	
17	木	牛乳 こんがりサクサク	とんかつ 野菜のソテー トマト もずく入りスープ	牛乳 きこのピザトースト	
18	金	牛乳 乳ボーロ	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵 みかん	牛乳 フルーツロールケーキ	
19	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン コールスローサラダ りんご	牛乳 ビスケット	
21	月	牛乳 コーンフレーク	ぎせい豆腐 さつま芋の甘煮 根菜のみそ汁 みかん	牛乳 おふラスク	
22	火	牛乳 バナナ	タンドリーチキン ブロッコリーの塩ゆで スパゲティソテー コンソメスープ 3未菜めし	牛乳 昆布・ポンスケ	
23	水	牛乳 マンナ	鯖のちゃんちゃん焼き 煮豆 にらたま汁 焼きのり もも缶	牛乳 磯の香おにぎり	
24	木	牛乳 しるこサンドクラッカー	けんちん汁 ほうれん草とコーンの和え物 ウインナー 佃煮	牛乳 クリスマスケーキ	
25	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	クリスマスリースランチ コーンクリームスープ みかん	牛乳 バタークッキー	
26	土	牛乳 ビスケット	五目みそうどん 青菜ともやしのごま和え りんご	牛乳 ビスケット	
28	月	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	

うれしい交か能 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
- 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もあると伝えられています。