



12月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和3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 | 水 | 牛乳 マンナ | 鮭のマヨパン粉焼き フレンチサラダ トマト 梨 | 牛乳 いもかりんとう |
| 2 | 木 | 牛乳 アスパラガス | タンドリーチキン ブロッコリーの塩ゆで สปาゲティソテー コンソメスープ | 牛乳 ベジたべる |
| 3 | 金 | 牛乳 コーンフレーク | かきあげ丼 キャベツの甘酢味 すまし汁 | 牛乳 りんご蒸しパン |
| 4 | 土 | 牛乳 ビスケット | 五目みそうどん 青菜とツナの和え物 バナナ | 牛乳 菓子 |
| 6 | 月 | 牛乳 ルヴァン | ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え ウインナー りんご | 牛乳 小魚 こんがりサクサク |
| 7 | 火 | 牛乳 バナナ | 白身魚のおろしあんかけ 彩野菜のごま和え 納豆 豆腐のみそ汁 | 牛乳 チーズパン |
| 8 | 水 | 牛乳 ウエハース | すいとん汁 れんこんのきんぴら 昆布佃煮 パイン缶 | 牛乳 焼きそば |
| 9 | 木 | 牛乳 プチスナック | 豚肉と厚揚げの味噌炒め 花野菜のマヨネーズ和え チキンナゲット 焼きのり | 牛乳 さつまいもケーキ |
| 10 | 金 | 牛乳 乳ボーロ | 大豆入りカレーライス ツナサラダ ゆで卵 みかん | 牛乳 セサミクッキー |
| 11 | 土 | | 生活発表会(パン りんごジュース お魚ソーセージ ゼリー) | |
| 13 | 月 | 牛乳 アンパンマンビスケット | マーボー豆腐 ナムル 焼き春巻 もも缶 | 牛乳 ぽたぽた焼き |
| 14 | 火 | 牛乳 シガーフライ | ポークビーンズ 大根サラダ ミートボール りんご | 牛乳 グラタンパイ |
| 15 | 水 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | 鮭の塩焼き おからの炒り煮 麩のすまし汁 オレンジ | 牛乳 磯辺いももち |
| 16 | 木 | 牛乳 マンナ | 関東煮 白菜のおかか和え 焼きししゃも みかん | 牛乳 イタリアンクラッカー |
| 17 | 金 | 牛乳 アスパラガス | とりめし コールスローサラダ かきたま汁 | 牛乳 かぼちゃケーキ |
| 18 | 土 | 牛乳 ビスケット | ウインナーサンド 野菜スープ バナナ | 牛乳 菓子 |
| 20 | 月 | 牛乳 プチスナック | 鯖のごま焼き 切干大根の炒め煮 具だくさんみそ汁 | 牛乳 ホームパイ |
| 21 | 火 | 牛乳 コーンフレーク | すき焼き煮 かぶの磯和え ポークシューマイ みかん | 牛乳 さつま芋ぜんざい |
| 22 | 水 | 牛乳 こんがりサクサク | かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのごま和え 白菜の豆乳スープ りんご | 牛乳 おかかおにぎり |
| 23 | 木 | 牛乳 ウエハース | 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え 煮豆 じゃが芋のみそ汁 | 牛乳 クリスマスケーキ |
| 24 | 金 | 牛乳 ルヴァン | 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 二色サンド |
| 25 | 土 | 牛乳 ビスケット | 焼きビーフン 中華スープ オレンジ | 牛乳 菓子 |
| 27 | 月 | 牛乳 バナナ | 鶏肉のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 豆腐のすまし汁 手作りふりかけ | 牛乳 アップルギョーザ |
| 28 | 火 | 牛乳 エースコイン | きつねうどん ちくわとさつま芋の天ぷら みかん | 牛乳 シガーフライ |

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



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らと伝えられています。