



12月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和 4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	木	牛乳 ルヴァンランカル	かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのゆかり和え 白菜のスープ 梨	牛乳 パタークッキー
2	金	牛乳 ウエハース	大豆入りカレーライス 大根のツナサラダ ウィナー オレンジ	牛乳 大学芋
3	土	牛乳 ビスケット	ちゃんぽんラーメン ナムル バナナ	牛乳 菓子
5	月	牛乳 コーンフレーク	関東煮 白菜のごま酢和え ポークシューマイ みかん (3未わかめごはん)	牛乳 豆乳もち
6	火	牛乳 バナナ	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 コーンスープ	牛乳 フレンチトースト
7	水	牛乳 エースコイン	鱈のおろしあんかけ 彩野菜のごま和え えのき納豆 豆腐のみそ汁	牛乳 焼きそば
8	木	牛乳 ルヴァン	鶏肉のすきやき煮 かぶの磯和え 焼きししゃも もも缶	牛乳 さつま芋のケーキ
9	金	牛乳 こんがりサクサク	中華丼 グリーンポテト チキンナゲット バナナ	牛乳 とろべー プリッツ
10	土		4.5才生活発表会(パン りんごジュース 魚肉ソーセージ 一口ゼリー)	
12	月	牛乳 ビスコ	厚揚げのそぼろあんかけ 白菜のおかか和え 味付のり キャベツのみそ汁	牛乳 ツナとごまのおにぎり
13	火	牛乳 シガーフライ	鶏肉のケチャップ焼き 野菜ソテー 沢煮碗 バナナ	牛乳 星たべよ
14	水	牛乳 乳ボーロ	ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え ミートボール みかん缶	牛乳 ヨーグルトパンバロア
15	木	牛乳 マンナ	かぼちゃコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 りんご蒸しパン
16	金	牛乳 プチスナック	豚丼 土佐酢和え スマイルポテト パイン缶	牛乳 豆乳クリームフォンデュ
17	土	牛乳 ビスケット	五目みそうどん 青菜の和えもの バナナ	牛乳 菓子
19	月	牛乳 ルヴァンランカル	鶏団子汁 春雨の酢の物 昆布佃煮 みかん	牛乳 小魚甘辛 さやえんどう
20	火	牛乳 ウエハース	肉じゃが 青菜のごま和え チキンナゲット 納豆	牛乳 芋ぜんざい
21	水	牛乳 エースコイン	鱈のゆず風味焼き ほうれん草の白和え すまし汁 もも缶	牛乳 五平もち
22	木	牛乳 コーンフレーク	豚肉と厚揚げのみそ炒め 花野菜のマヨネーズサラダ 焼きかぼちゃ オレンジ	牛乳 クリスマスケーキ
23	金	牛乳 こんがりサクサク	クリスマスリースランチ 豆乳コーンスープ みかん	牛乳 二色サンド
24	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ 焼きポテト りんご	牛乳 菓子
26	月	牛乳 ルヴァン	花野菜の豆乳シチュー グリーンサラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 シガーフライ
27	火	牛乳 バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 きなこ揚げパン
28	水	牛乳 アスパラガス	さつま汁 人参しりしり 焼き春巻き のり佃煮 みかん	牛乳 アップルギョーザ



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。

うれしい交か能 たっぴりの冬野菜

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います。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

