

# 12月の給食



寒くなって来ましたね！！冬は、旬の野菜がたくさんあります！  
ビタミンCを取って、風邪を負けない身体作りをしましょう♪



くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
2	月	イタリアンスパゲッティ 炒り卵 ほうれん草のサラダ みそ汁	スパゲッティ 玉ねぎ にんじん ベーコン 卵 ほうれん草 ツナ缶 マヨネーズ ミックスベジタブル 麩 わかめ ごま 砂糖 しょうゆ みそ	おせんべい 煮干し ラムネ 牛乳
3	火	親子丼 えのきのごま和え チーズ 八宝汁	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん えのき きゃべつ きゅうり チーズ 卵 白菜 しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みりん ごま	★手作りおやつ★
4	水	きつねうどん ちくわ炒め煮 ツナサラダ	生うどん 油揚げ ねぎ 卵 ちくわ ツナ缶 きゅうり きゃべつ 酢 砂糖 しょうゆ みりん ごま ごま油	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
5	木	豚肉のケチャップ炒め じゃこの酢の物 みそ汁	豚薄切り肉 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ じゃこ 麩 わかめ ケチャップ ソース 酢 砂糖 しょうゆ みそ	★手作りおやつ★
6	金	カレーライス たまごの酢の物 果物 人参スープ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
7	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	おせんべい 煮干し ラムネ 牛乳
9	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみ 玉ねぎ にんじん ミートボール みかん缶 きゃべつ きゅうり にんじん りんご 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
10	火	サケのフライ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	サケ かぼちゃ じゃがいも にんじん きゃべつ きゅうり みかん缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ パン粉 たまご 小麦粉	★手作りおやつ★
11	水	肉うどん 小芋煮 油揚げの酢の物	うどん 牛薄切り肉 ネギ たまご 小芋 油揚げ きゅうり きゃべつ 酢 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し ラムネ 牛乳
12	木	木の葉どんぶり チーズ 豆腐のサラダ みそ汁	玉ねぎ にんじん 油揚げ 高野豆腐 卵 ベーコン 豆腐 レタス きゅうり しょうゆ 砂糖 みりん 麩 わかめ みそ	★手作りおやつ★
13	金	カレーライス 果物 たまごスープ ハムともやしのごまマヨ和え	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 もやし ハム ごま マヨネーズ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
16	月	イタリアンスパゲッティ 炒り卵 ほうれん草のサラダ みそ汁	スパゲッティ 玉ねぎ にんじん ベーコン 卵 ほうれん草 ツナ缶 マヨネーズ ミックスベジタブル 麩 わかめ ごま 砂糖 しょうゆ みそ	おせんべい 煮干し ラムネ 牛乳
17	火	親子丼 えのきのごま和え チーズ 八宝汁	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん えのき きゃべつ きゅうり チーズ 卵 白菜 しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みりん ごま	★手作りおやつ★
18	水	<b>お弁当</b>	<b>何が入ってるか楽しみだね★</b>	★手作りおやつ★
19	木	豚肉のケチャップ炒め じゃこの酢の物 みそ汁	豚薄切り肉 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ じゃこ 麩 わかめ ケチャップ ソース 酢 砂糖 しょうゆ みそ	★手作りおやつ★
20	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう 干しいたけ たまご 豆腐 きゅうり きゃべつ ごま 砂糖 しょうゆ みそ 酢	ヨーグルト ラムネ
21	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
24	火	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみ 玉ねぎ にんじん ミートボール みかん缶 きゃべつ きゅうり にんじん りんご 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ	★手作りおやつ★
25	水	肉うどん 小芋煮 じゃこの酢の物	うどん 牛薄切り肉 ネギ たまご 小芋 じゃこ きゅうり きゃべつ 酢 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し ラムネ 牛乳
26	木	木の葉どんぶり チーズ 豆腐のサラダ みそ汁	玉ねぎ 高野豆腐 油揚げ 卵 ベーコン 豆腐 レタス きゅうり にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 麩 わかめ みそ	★手作りおやつ★
27	金	カレーライス たまごの酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ



\* 10時のおやつは、ヤクルトです。 \* 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

## ～栄養ワンポイントアドバイス 冬至(12月21日)について～



冬至は、1年で一番昼が短くなる日の事です。  
この日は、昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる習慣があります。



かぼちゃは夏にとれますが、長い間保存できます。  
寒さの厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べて風邪を予防し、  
元気に過ごせるようにという願いが込められています。



なぜゆず湯なのかというと、【冬至】に【湯治】がかけられているのと、  
【ゆず】だけに、【融通が利くように】という意味があるとされています。

もちろん、ゆずが旬ということもあります！  
それに、ゆずには血行をよくさせる働きがあり、お風呂に入れると体の芯から温まります。



12月21日は、かぼちゃを食べてゆず湯に入り、元気な体で年を越せるようにしましょうね♪♪