

12月の給食



16日 お弁当の日★
18日 お誕生日会★

くぜにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	ごはん シーチキンとじゃが芋煮 もやしとハムのごまマヨ和え 豚汁	米 じゃが芋 ツナ ハム キャベツ もやし にんじん きゅうり 豚肉 白菜 大根 れん草 チーズ ウインナー ピザ生地 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ ごま マヨネーズ ケチャップ す	★手作りおやつ★ 【ピザ・牛乳】
2	水	ごはん きつねうどん チーズ じゃこの酢の物 小芋の煮物	米 うどん 油揚げ 卵 ネギ キャベツ きゅうり じゃこ チーズ 小芋 牛乳 しょうゆ さとう みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
3	木	ごはん 麻婆豆腐 やさいのみそ汁 白菜とほうれん草のごま酢和え 果物	米 豚ミンチ もめん豆腐 玉ねぎ にんじん 生姜 白菜 ほうれん草 みかん缶 わかめ バナナ ホットケーキの素 牛乳 卵 リンゴジュース ごま しょうゆ さとう みりん す みそ	★手作りおやつ★ 【バナナケーキ・リンゴジュース】
4	金	カレーライス ごま和え 果物 人参入り卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ごま 卵 牛乳 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース	おせんべい ラムネ 牛乳
5	土	わかめご飯 スクランブルエッグ 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん わかめ じゃこ じゃが芋 卵 牛乳 しょうゆ みりん みそ	ビスケット ラムネ 牛乳
7	月	チキンライス ポテトサラダ ウインナー 野菜のみそ汁	米 ささみミンチ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 きゅうり キャベツ ウインナー さつまいも あんこ ホットケーキの素 牛乳 卵 しょうゆ さとう ケチャップ ソース マヨネーズ す みそ しお	★手作りおやつ★ 【あん入りホットケーキ・牛乳】
8	火	木の葉丼 野菜のみそ汁 マカロニのカレー炒め	米 油揚げ 高野豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 マカロニ ベーコン 大根 さつまいも キャベツ 豚ミンチ 長芋 小麦粉 牛乳 しょうゆ さとう す マヨネーズ ケチャップ ソース カレー粉 みそ	★手作りおやつ★ 【お好み焼き・牛乳】
9	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮 油揚げ酢の物	米 うどん 牛肉 ネギ 卵 ひじき にんじん きゅうり キャベツ 油揚げ 牛乳 しょうゆ さとう みりん す	おせんべい ラムネ 牛乳
10	木	ごはん さばのみそ煮 えのきのごま和え チーズ すまし汁	米 さば 生姜 えのき にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ごま チーズ リンゴジュース ホットケーキの素 牛乳 卵 しょうゆ さとう みりん みそ	★手作りおやつ★ 【マドレーヌ・リンゴジュース】
11	金	カレーライス 大根サラダ 果物 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり マカロニ じゃこ パイン缶 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	ビスケット ラムネ 牛乳
12	土	チャーハン さつまいもの煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 さつまいも 牛乳 さとう しょうゆ みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
14	月	そぼろ丼 ツナサラダ 野菜のみそ汁	米 卵 きゅうり 鶏ささみ 生姜 にんじん キャベツ ツナ 玉ねぎ ウインナー 牛乳 ホットケーキの素 しょうゆ さとう みりん みそ す	★手作りおやつ★ 【アメリカンドック・牛乳】
15	火	ごはん シーチキンとじゃが芋煮 もやしとハムのごまマヨ和え 豚汁	米 じゃが芋 ツナ ハム キャベツ もやし にんじん きゅうり 豚肉 白菜 大根 れん草 クリームチーズ 小麦粉 卵 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ ごま マヨネーズ す	★手作りおやつ★ 【チーズケーキ・牛乳】
16	水	★お弁当の日★	何がはいつてるかな??	おせんべい 煮干し 牛乳
17	木	ごはん 麻婆豆腐 やさいのみそ汁 白菜とほうれん草のごま酢和え 果物	米 豚ミンチ もめん豆腐 玉ねぎ にんじん 生姜 白菜 ほうれん草 みかん缶 わかめ バナナ ホットケーキの素 牛乳 卵 リンゴジュース ごま しょうゆ さとう みりん す みそ	★手作りおやつ★ 【バナナケーキ・リンゴジュース】
18	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 キャベツ きゅうり 豆腐 牛乳 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	ビスケット 煮干し 牛乳
19	土	★クリスマス会★	★サンタさんくるかな★	
21	月	ごはん さばのみそ煮 えのきのごま和え チーズ すまし汁	米 さば 生姜 えのき にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ごま チーズ あんこ ホットケーキの素 牛乳 卵 しょうゆ さとう みりん みそ	★手作りおやつ★ 【あん入りホットケーキ・牛乳】
22	火	ごはん 野菜の天ぷら 野菜のみそ汁 じゃこの酢の物	米 さつまいも 玉ねぎ にんじん ウインナー ちくわ 卵 大根 さつまいも じゃこ きゅうり キャベツ 豚ミンチ 長芋 小麦粉 牛乳 しょうゆ さとう す みそ ケチャップ マヨネーズ ソース	★手作りおやつ★ 【お好み焼き・牛乳】
23	水	★祝日★	★天皇誕生日★	
24	木	チキンライス ポテトサラダ ウインナー 野菜スープ	米 ささみミンチ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 きゅうり キャベツ ウインナー ホットケーキの素 牛乳 卵 しょうゆ さとう ケチャップ ソース マヨネーズ す みそ しお	★手作りおやつ★ 【クリスマス】
25	金	カレーライス 大根サラダ 果物 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 じゃこ マカロニ 牛乳 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	おせんべい ラムネ 牛乳
26	土	チャーハン さつまいもの煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 さつまいも 牛乳 さとう しょうゆ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
28	月	きつねうどん	うどん 油揚げ ねぎ 卵	
29	火	★年末休み★		
30	水	★年末休み★		
31	木	★年末休み★		

*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。



～冬至について～



今年の冬至は、12月22日になります。冬至は一年で昼が一番短い日です。これは、太陽の位置が関係していて、冬至は太陽の昇る高さが一年で最も低くなるため、日没が早くなります。冬至にはかぼちゃを食べる、ゆず湯に入るなどの習慣があります。かぼちゃには、ビタミンA、C、E、カルシウム、鉄分などがバランスよく含まれていて風邪予防や体力回復、冷え性などに効果があるとされている食材です。ゆず湯には血行を促進して、冷え性を緩和したり、体をあたためて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。ぜひ、冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入って、寒い冬を乗り切りましょう!!