

# 給食だより

子供の家幼稚園

## 12月の献立

月	火	水	木	金	土
		1 せんべい・牛乳	2 ヨーグルト	3 フレーク・牛乳	4
		わかめご飯 肉豆腐 大根サラダ バナナ・牛乳 ☆おから蒸しパン	雑穀米 魚のフライ キャベツとりんごのサラダ コーンスープ ☆芋けんぴ	雑穀米 ポークチャップ かぶの昆布和え あったか汁・牛乳 ☆あられ入りぜんざい	スバグティーナポリタン ささみのごまマヨ和え もも缶 ☆おにぎり
6 バナナ・牛乳	7 おべんとうの日	8 せんべい・牛乳	9 ヨーグルト	10 フレーク・牛乳	11 クリスマス会
みそ煮込みうどん きんぴらごぼう りんご 牛乳 ☆おにぎり	 ☆せんべい	雑穀米 肉団子のスープ さきいかのサラダ みかん・牛乳 ☆ちぢみ	雑穀米 鮭のムニエル ブロッコリーの中華サラダ みそ汁・牛乳 ☆ばん・野菜ジュース	麦ごはん 冬野菜カレー きゅうりと炒り卵サラダ ヨーグルト ☆ジャムサンド	
13 バナナ・牛乳	14 チーズ	15 せんべい・牛乳	16 ヨーグルト	17 フレーク・牛乳	18
梅ちりめんごはん 肉じゃが ほうれん草のごまマヨ 牛乳 ☆黒糖サーターアンダギー	麦ごはん 照り焼き野菜どんぶり みそ汁・パン缶 牛乳 ☆いも餅	わかめご飯 肉豆腐 大根サラダ バナナ・牛乳 ☆おから蒸しパン	雑穀米 魚のフライ キャベツとりんごのサラダ コーンスープ ☆かぼちゃの茶巾	雑穀米 ポークチャップ かぶの昆布和え あったか汁・牛乳 ☆あられ入りぜんざい	スバグティーナポリタン ささみのごまマヨ和え もも缶 ☆おにぎり
20 バナナ・牛乳	21 チーズ	22 せんべい・牛乳	23 クリスマス行事食	24 フレーク・牛乳	25
みそ煮込みうどん きんぴらごぼう りんご 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん 冬野菜カレー きゅうりと炒り卵サラダ ヨーグルト ☆ジャムサンド	雑穀米 肉団子のスープ さきいかのサラダ みかん・牛乳 ☆ちぢみ	お楽しみに(*^▽^*)  ☆パウンドケーキ	雑穀米 鮭のムニエル ブロッコリーの中華サラダ みそ汁・牛乳 ☆焼きいも	食パン 豆乳スープ 人参ときゅうりのマリネ バナナ ☆おにぎり
27 おべんとう	28 おべんとう	29	30	31	
 ☆せんべい	 ☆せんべい				



12月です

2021年

もうすぐ冬至を迎えます。一年のうちでもっとも長い夜はかぼちゃを食べたり、温かいゆず湯に入って無病息災を願いましょう。

☆11月18日のメニューです。

《雑穀米・豆腐とツナのハンバーグ・かぼちゃのサラダ》  
みそ汁・牛乳》



### うれしい交か能 たっぶりの冬野菜

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。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

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。 ☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。