

12月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	土		チャンポン、ゆかり和え、果実	牛乳・果実	牛乳・クッキー	中華麺
2	日					
3	月		チキンカレー、キャベツサラダ、チーズ	ホットケーキ、牛乳	お茶・ビスコ	ご飯
4	火		えびのよせ揚げ、ゆで野菜、トマト、清し汁	ホットクラッカー、ミルク	豆乳、ふかし芋	ご飯
5	水		すき焼き風、切り干し大根のごま酢和え、みそ汁	ピザ風トースト、牛乳	野菜ジュース	ご飯
6	木	リハーサル①	大根のそぼろ煮、酢の物、味噌汁、果実	カルシウムおにぎり、お茶	牛乳・かえり	ご飯
7	金		魚の南蛮漬け、和え物、けんちん汁、トマト	梅が枝もち、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
8	土		親子丼、酢の物、果実	牛乳・パン	牛乳・プリッツ	ご飯
9	日					
10	月		冬野菜シチュー、千切り大根の中華サラダ、果実	ごぼうの唐揚げ、ミルク	果実	ご飯
11	火		魚の人参みそ焼き、酢の物、かき玉汁	カルシウムラスク、牛乳	牛乳・サブレ	ご飯
12	水	英語	きのこグラタン、ドレッシングサラダ、しらすのスープ、果実	おにぎり、かえりの炒め煮、お茶	牛乳・パン	ご飯
13	木		ごぼうとこんにゃくの味噌煮、甘酢和え、清汁、果実	豆乳入りフレンチトースト、ミルク	牛乳、ふかし芋	ご飯
14	金	リハーサル②	魚のかぼ焼き、小松菜とパプリカの和え物、清汁、果実	ポンデケージョ、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
15	土	発表会				
16	日					
17	月		ツナと切干大根の炒め物、大豆サラダ、春雨スープ、果実	芋トリフ、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
18	火	太陽スポーツ	魚のおろし煮、海藻サラダ、みそ汁、果実	チーズ饅頭、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
19	水		弁当日	ぜんざい	お茶・ビスコ	弁当日
20	木	お点前 花てまり訪問(年長・年中)	ハンバーグ、煮豆、ブロッコリーのミソマヨサラダ、コンソメスープ	チョコチップスコーン、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
21	金		魚のタルタルソースかけ、ゆかり和え、呉汁	エビせんべい、お茶	お茶・チーズ	ご飯
22	土		ハヤシライス、野菜サラダ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・かえり	ご飯
23	日					
24	月					
25	火	わくわくランチ 恒富東デイサービス訪問	サンドイッチ、唐揚げ、フライドポテト、ブロッコリー、コーンスープ、果実	お楽しみおやつ、ココア	ヨーグルト	パン
26	水	英語	おでん、ほうれん草の磯和え、果実	キャロットケーキ、ミルク	お茶・あられ	ご飯
27	木	お点前	魚のムニエル、なます、野菜スープ	揚げパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
28	金	保育納め	年越しうどん、鶏天、がんもどきの甘煮、果実	お菓子・牛乳	牛乳・スティックパン	うどん
29	土					
30	日					
31	月					

♪クリスマスアレンジ♪

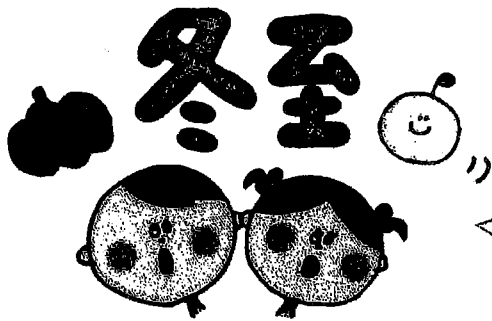
いつものポテトサラダが！とっても簡単なので子どもたちと一緒に楽しみながら作ってみませんか？

- ①ポテトサラダを作る
- ②ポテトサラダをお皿に山型に盛る。
- ③山型ポテトサラダに茹でたブロッコリー、ミニトマト、コーン、枝豆などで飾りつけたら出来上がり。





12月 食育だより

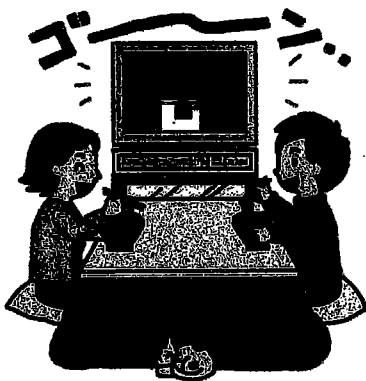


冬至とは一年の中で、昼が一番短く、夜が一番長い日のことで、12月22日です。冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。また、強い香りには昔から邪気を払う力があると考えられていたことから、無病息災を願ってゆず湯に入るようになりました。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCにより、ひび・あかぎれを改善したり、皮の芳香湯が湯冷めを防ぐとされています。



大みそかと年越しそば



大晦日には「年越しそば」を食べる習慣があります。「そばのように細く長く生きられますように」「切れやすいそばの様に、今年大変だったことや嫌なことをきっぱり断ち切って、新しい良い年にしよう」という願いが込められているそうです。一年を締めくくる食事として行く年を思い起こしながら家族そろって食べる年越しそば。くる年新しい年が皆様にとってよい年になりますように。