



令和3年

# 12月 きゅうしょくだよい



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	水	パン・肉団子みそスープ・ポパイサラダ・バナナ	◎お好み焼き ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
2	木	ふりかけご飯・じゃが芋ウインナー天・和風サラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・ビスケット ・ココアミルク	・せんべい ・牛乳
3	金	中華風炊き込みご飯・かぼちゃとツナの塩昆布和え・りんご・キャベツのスープ	◎お麩ラスク ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
4	土	青菜しらすご飯・じゃが芋のそぼろ煮・みかん・豆腐のみそ汁	・バウムクーヘン	・ビスケット
6	月	カレーうどん・ちくわの天ぷら・ポテトのごまサラダ・バナナ	◎和風ツナマヨおにぎり	・クラッカー ・牛乳
7	火	切り干し大根ごはん・揚げ魚とかぼちゃのごまがらめ・みかん・えのきのみそ汁	・チーズあられ ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
8	水	麦ご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・りんご・キャベツのみそ汁	◎きな粉サンド ・牛乳	・ビスケット ・ミルク
9	木	パン・魚フライタルタルソース・コールスロー・みかん・クラムチャウダー	・さやえんどうスナック ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
10	金	チキンライス・大コーンサラダ・バナナ・ポトフ風スープ	◎パープルサンド ・ミルク	・ポロ ・牛乳
11	土	パン・あんかけうどん・コロコロサラダ・オレンジ	・サンドクラッカー	・せんべい
13	月	麦ご飯・野菜入り納豆・ツナじゃが・オレンジ・大根のみそ汁	◎ソーセージドッグ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
14	火	麦ご飯・サバのみそ煮・青菜のおかか和え・りんご・けんちん汁	・えびせん ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
15	水	パン・ワンタンスープ・ポテトのごま和え・バナナ	◎かぼちゃケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
16	木	枝豆と塩昆布のご飯・ちくわのかき揚げ・お浸し・りんご・吉野汁	・せんべい ・ミルク	・ポロ ・牛乳
17	金	いなり寿司・鶏のから揚げ・ポテトサラダ・オレンジ・焼き麩とえのきのすまし汁	◎紫芋モンブラン	・ウエハース ・牛乳
18	土	しらすわかめご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・みかん・豆腐のすまし汁	・ミニドーナツ	・ビスケット
20	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・オニオンスープ	◎フライビーンズ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
21	火	大根とじゃこご飯・五目卵焼き・白菜ののり和え・みかん・焼き麩のみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・ポロ ・牛乳
22	水	鮭ごまご飯・かぼちゃのそぼろ煮・バナナ・冬野菜のみそ汁	◎スコーン ・牛乳	・ビスケット ・ミルク
23	木	カレーライスエビフライのせ・りんごサラダ・オレンジ	◎ピザトースト ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
24	金	パン・デミグラスソースハンバーグ・フライドポテト・ブロッコリーサラダ・ミニトマト・オレンジ・コーンポタージュ	○クリスマスケーキ ○ミルクティー	・白せんべい ・牛乳
25	土	パン・みそ煮込みうどん・キャベツのサラダ・みかん	・ミニマドレーヌ	・せんべい
27	月	パン・大根のハヤシシチュー・チーズ入り野菜サラダ・バナナ	◎ぼたぼた焼き	・クラッカー ・牛乳
28	火	えび天ご飯・筑前煮・みかん・そうめん汁	・おととと ・いちごミルク	・ポロ ・ミルク

一年の締めくくり、師走。忙しい日々ですが、温かい料理で疲れをとり、新年を迎える準備をしましょう。



大根とじゃこご飯 12月21日

## カゼ予防

栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をしっかりとって、丈夫な体をつくりましょう。手洗い、うがいも忘れずに行いましょう。

### カゼ予防におすすめの食べ物

- 大根：消化を助けてくれます
- 人参：抵抗力を強めてくれます
- ねぎ：体を温め、においの成分で食欲をUP
- 卵：消化が良く、栄養たっぷり
- しょうが：においの成分が血行をよくしてくれます

水が冷たくて、手を洗うのがイヤだなと思う季節ですね。でも、水でさっと流すだけでは、ばい菌はきれいにとれません。手は、物を触る、つかむといった動作で、見た目には汚れていなくても、多くの細菌が付着しています。カゼを始めとする他の感染症予防のためにも、しっかり手洗いをしましょう。

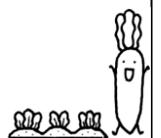


## 冬至にかぼちゃ

12月22日は、冬至です。冬至は、1年で一番昼の時間が短く、一番夜の時間が長くなる日のことです。昔からこの日には、「ん」のつくものを食べると、運氣が上がるよとされました。かぼちゃ(なんきん)を食べると風邪をひかないといわれます。

0歳児：12/23のカレーライスは肉じゃが風煮に変更します。  
0.1歳児：ピザトーストはジャムパンに変更します。  
未満児：12/22のスコーンは、チョコチップが入りません。  
：12/24のミルクティーは、ミルクに変更します。

- ・米 300g (2合程度)
- ・大根 80g
- ・油 6g
- ・しらす 25g
- ・しょうゆ 10g
- ・和風だし 3g
- ・塩 1g
- ・大根葉 60g



- ①米を洗い、30分以上水に浸しておく。
- ②鍋に油を敷き、食べやすい大きさに切った大根を炒め調味料しらすを加え大根が軟らかくなるまで煮る。
- ③②で出た水分を①に加え、ご飯を炊く。
- ④炊き上がったご飯に②の具、茹でた大根葉を混ぜて出来上がり。

12月21日の大根とじゃこご飯は、年中さんが育てた大根で作る予定です。大事に育てた大根は、きっと美味しいでしょうね。