



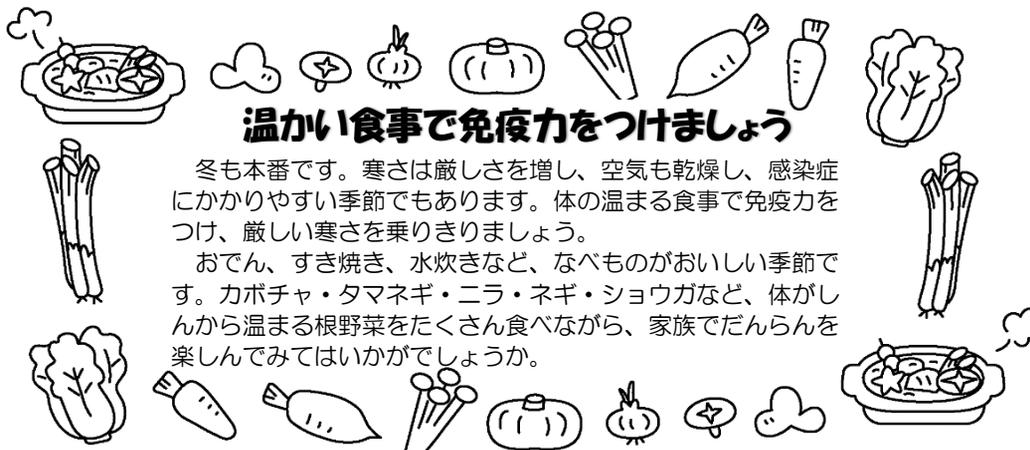
令和4年

# 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	木	豆とひじきのご飯・かぼちゃのそぼろ煮・りんご・冬野菜のみそ汁	◎スコーン ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
2	金	チキンライス・大コーンサラダ・バナナ・コーン卵スープ	・さやえんどうスナック ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
3	土	パン・あんかけうどん・ツナサラダ・みかん	・サンドクラッカー	・せんべい
5	月	麦ご飯・野菜入り納豆・ちくわとじゃが芋の煮物・みかん・大根のみそ汁	◎パープルサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
6	火	麦ご飯・和風豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・キャベツのみそ汁	・おととと ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
7	水	パン・肉団子みそスープ・ポパイサラダ・りんご	◎お好み焼き ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
8	木	卵チャーハン・ギョーザ・オレンジ・ポトフ風スープ	◎お麩ラスク ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
9	金	ふりかけご飯・じゃが芋ウインナー天・和風サラダ・玉ねぎのみそ汁	・クッキー ・ココアミルク	・ウエハース ・ミルク
10	土	青菜しらすご飯・厚揚げのみそ炒め・みかん・豆腐のすまし汁	・パウムクーヘン	・ビスケット
12	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オニオンスープ	◎ソーセージドッグ ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
13	火	枝豆と塩昆布のご飯・ちくわのかき揚げ・お浸し・吉野汁	・ポテトチップス ・ココアミルク	・ポーロ ・ミルク
14	水	パン・ワンタンスープ・ポテトのごま和え・青菜とソーセージのソテー・みかん	◎きなこおにぎり	・クラッカー ・ミルク
15	木	昆布ご飯・ささみフライみかんソース・千キャベツ・ミニトマト・えのきのみそ汁	・せんべい ・ミルク	・ウエハース ・ミルク
16	金	いなり寿司・鶏のから揚げ・マカロニサラダ・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	◎トッピングゼリー	・白せんべい ・牛乳
17	土	パン・みそ煮込みうどん・コロコロサラダ・みかん	・ミニマドレーヌ	・せんべい
19	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	◎ガレット ・ミルク	・クラッカー ・ミルク
20	火	大根とじゃこご飯・五目卵焼き・白菜ののり和え・焼き麩のみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
21	水	パン・魚フライタルタルソース・コールスロー・クラムチャウダー	◎かぼちゃケーキ ・ミルク	・ポーロ ・ミルク
22	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
23	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・コーンポタージュ	○クリスマスケーキ ・ココアミルク	・ウエハース ・ミルク
24	土	鶏そぼろごはん・ツナサラダ・みかん・里芋のみそ汁	・ミニドーナツ	・ビスケット
26	月	麦ご飯・サバのみそ煮・青菜のおかか和え・みかん・けんちん汁	・チーズあられ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
27	火	カレーうどん・シューマイ・白和え・りんご	◎和風ツナマヨおにぎり	・ポーロ ・ミルク
28	水	えび天ご飯・筑前煮・みかん・そうめん汁	◎アップルサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク



## 温かい食事で免疫力をつけましょう

冬も本番です。寒さは厳しさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい季節でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、厳しい寒さを乗りきりましょう。

おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

## だいこん



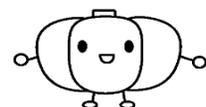
大根は、ビタミンCやカリウム、食物繊維を含んでおり、美肌効果や免疫効果があるといわれています。また、消化促進成分のアミラーゼを多く含んでいるため、おなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。

12月19日の大根のハヤシシチューは、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。



## 冬至にカボチャ

12月22日は、冬至です。冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



0歳児：12/22のカレーは、豚肉と野菜の煮物、12/27のカレーうどんは、あんかけうどんに変更します。

0,1歳児：12/8のギョーザは、シューマイに変更します。12/22のピザトーストは、ジャムパンに変更します。

未満児：12/1のスコーンは、チョコチップがはいりません。