



# 給食だより 12月



2021年 光幼保園


ひよこ・りす・うさぎぐみ

月	火	水	木	金
		1 ごはん さばの味噌煮 白菜と人参のごま和え 豆腐のすまし汁 牛乳	2 食パン 鶏のから揚げ ブロッコリーとおからのサラダ ミネストローネ 牛乳	3 ごはん 八宝菜 ほうれん草の磯香和え さつまいものみそ汁 牛乳
		ふかし芋 アップルパイ	カルシウムせんべい チーズ昆布おにぎり	マカロニきなこ ジャムトースト
6 ごはん 鶏の照り焼き かぶとわかめの酢の物 なめこのみそ汁 牛乳 チーズ りんご蒸しパン	7 クリームスパゲッティ 粉ふき芋 白菜の塩もみサラダ 果物 牛乳 蒸しかぼちゃ 五平餅	8 炊き込みごはん 厚揚げのきのこあんかけ 小松菜のおかか和え 大根のすまし汁 牛乳 クラッカーサンド ももゼリー	9 <b>もちつき会 お弁当の日</b>  ヨーグルト メープルホットケーキ	10 ごはん あじの焼き南蛮漬け かぼちゃのサラダ もやしのスープ 牛乳 人参のおかか和え 黒ゴマクッキー
13 ごはん 肉じゃが かぶなます 豆乳みそ汁 牛乳 おしゃぶり昆布 レーズンのホットケーキ	14 ごはん 白身魚のフライ きんぴらごぼう 春雨スープ 牛乳 お麩ラスク 豆乳くずもち	15 みそラーメン 白菜のごま酢和え さつまいもの煮物 果物 牛乳 乾パン 塩昆布おにぎり	16 わかめごはん 鮭のごま焼き ひじきと大豆のサラダ 里芋のすまし汁 牛乳 粉ふき芋 チーズ蒸しパン	17 <b>誕生月メニュー</b> 食パン クリームシチュー 小松菜のコーン和え ミニケーキ 牛乳 きなこ大豆 やみつきおにぎり
20 ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根の酢の物 玉ねぎのみそ汁 牛乳 いりこ ミルクシュガートースト	21 ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草の白和え じゃが芋のすまし汁 牛乳 バナナ お好み焼き	22 <b>冬至</b> カレーうどん いとこ煮 果物 牛乳 ウエハース 鮭おにぎり	23 マーボー丼 もやしのナムル わかめの中華スープ 牛乳 クラッカー ふかし芋	24 食パン ハンバーグ コールスローサラダ ポトフ 牛乳 ポン菓子バー いちごクッキー
27 ゆかりごはん 赤魚のみそマヨ焼き ごぼうのごま和え かぶのスープ 牛乳 乾パン チーズパイ	28 ごはん タンドリーチキン 大根とじゃこのサラダ かぼちゃのみそ汁 果物・牛乳 カルシウムせんべい 白玉ぜんざい	<p>※材料の都合により、予告なく給食やおやつを変更する場合があります。 ご了承ください。 ※おやつにはお茶がつきます。 ※土曜保育を利用する園児には、おやつがあります。</p>		

16日のメニューは、

**冬至にすること**

1年で最も風が短くなる冬至。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。



**【まごわやさしい】**という和食の合言葉！

- ま：まめ（豆製品）
- ご：ごま（ごまなどの種実類）
- わ：わかめ（海藻類）
- や：やさい（野菜類）
- さ：さかな（魚類）
- し：しいたけ（きのこ類）

バランスの良い食事をするために、取り入れたい7品目の頭文字を覚えやすく並べたもの

