



12月給食予定献立表



広田保育園

以上児		1	2 発表会総練習	3	4	5 生活発表会	
副食		・いが蒸し ・いかと若布の酢味噌和え ・しめたま汁 ・ミニトマト	・仕出し弁当 ・野菜ジュース 	・がんもの含め煮 ・大徳寺和え ・さつま汁 ・みかん	・中華ローストチキン ・コーンとポテトのサラダ ・五目スープ ・キウイ	☆ごほうびが あります☆ 	
おやつ		・人参バターケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	・ピザトースト ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい		
副食		7	8	9	10	11	
副食		・シチュー ・ウィンナーソテー ・りんごサラダ ・ミニトマト	・南瓜オムレツ ・ヤーコンきんぴら ・なめこ汁 ・キウイ	・たらのカレーソースかけ ・もやしのナムル ・若布コーンスープ ・みかん	・五目大豆 ・大根サラダ ・にらたま汁 ・りんご	・豚の角煮 ・ごまドレッシングサラダ ・お芋の団子汁 ・みかん	・はんぺんのチーズ焼き ・キャベツの信田煮 ・牛乳 ・ごはん
おやつ		・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・ドーナツ ・牛乳	・レアチーズ ・クラッカー	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	
副食		14	15	16	17 お誕生会	18	19 祖父母参観日
副食		・巣ごもり卵 ・三色サラダ ・かぶの味噌汁 ・キウイ	・肉じゃが ・小松菜のピーナッツ和え ・凍豆腐の味噌汁 ・みかん	・ぶりの煮付 ・ひじきサラダ ・豚汁 ・りんご	・ツナスバゲティ ・鶏肉の甘から焼 ・ブロッコリーのごま酢和え ・コンソメスープ・みかん	・豆腐のドライカレー風 ・シーザーサラダ ・きのこスープ ・バナナ	☆ごほうびが あります☆
おやつ		・ヤーコン焼きもち ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・デコレーションプリン ・せんべい	・ココアケーキ ・牛乳	
副食		21 冬至	22	23	24 クリスマス会	25	26
副食		・変り納豆 ・南瓜いとこ煮 ・味噌けんちん汁 ・りんご	・卵グラタン ・キャベツの甘酢和え ・白菜と人参の味噌汁 ・ミニトマト	・炒り鶏 ・青菜としめじのお浸し ・油揚げの味噌汁 ・みかん	・チキンライス ・エビフライ ・カリフラワーのサラダ ・若布スープ・いちご	・チーズハンバーグ ・マッシュポテト ・ベジタブルソテー ・卵スープ・キウイ	・豚肉の味噌炒め ・中華風サラダ ・牛乳 ・バナナ
おやつ		・ごまおこし ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・フライドポテト ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・マフィン	
午前おやつ/主食		28	<p>【平均給与栄養量】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ エネルギー 490kcal ○ たんぱく質 18.3g ○ 脂質 21.1g 				
副食		・えび天 ・大根なます ・青菜のお浸し ・年越しうどん・りんご					
おやつ		・ジョア ・ビスケット					

【冬至】 12月21日は冬至です。
日本では昔から冬至に南瓜を食べ、柚子湯に入ると健康によいという、いわれがあります。南瓜にはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。南瓜料理を食べた後は、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

冬至に「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん・など「ん」のつくものを「運盛り」といい、縁起をかついでいたそうです。かぼちゃは漢字で書くと南瓜(なんきん)。つまり、運盛りのひとつでもあります。また、本来南瓜の旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵ともいわれています。

何で冬至に南瓜を食べるの？

♡ 感謝の気持ちを持って食べましょう ♡

いただきます！

食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさまでした

食事をつくるために食材を育てたり、料理をつくったりしてくれた人への感謝の気持ちが込められています。

「いただきます」や「ごちそうさま」には、意味があります。食事の時は気持ちを込めてあいさつをしましょう！

【年越しそば】
年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。
日本では「そば」の代わりに「うどん」を食べる地域もあり、そばは「細く長く」という願いを込めて食べますが、うどんには「太く長く」という意味があるそうです。
そばよりも消化が良く、アレルギーの心配も少ないことを考え、給食では「年越しうどん」を食べます。