



★12/22日のお誕生日会はピラフ、ローストチキン、ブロッコリーサラダ、かぼちゃポタージュ、フルーツです。

◎今月の給食目標：好き嫌いをなくそう！

# 12月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・※22日	※9日・23日	10日・24日
給食	ぶり大根 豚汁	コロッケ サラダ スープ	五目ひじき みそ汁	さつま芋シチュー コールスロー	小松菜と豆腐の チャンプル すまし汁	和風スパゲティ スープ
給食	ぶり 大根 みりん 酒、砂糖 醤油、出汁鰹 豚肉 こんにゃく 大根 人参 ささがきごぼう 青ネギ 油、味噌	コロッケ 油 キャベツ 人参 きゅうり ハム 砂糖、酢、油 ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	ひじき 鶏ミンチ レンコン 人参 ちくわ 青ネギ ごま、油 砂糖、醤油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 味噌、出汁鰹	鶏肉 人参 さつま芋 玉ねぎ ブロッコリー バター、油 シチューの素 キャベツ ハム コーン缶 マヨネーズ 酢、砂糖	小松菜 豆腐 豚肉 卵 鶏がらスープ 醤油 塩 とろろ昆布 かまぼこ みつ葉 出汁鰹 醤油	スパゲティ なす 玉ねぎ ベーコン 青ネギ かつお節 バター、醤油 鶏肉 キャベツ 人参 コンソメ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 フランクフルト	牛乳 ごまクラッカー	牛乳 果実 おかき	牛乳 ココアボール	牛乳 スイートポテト	お菓子（市販）

★9日(金)はお餅つきです。給食はおもちになります。  
★22日(水)はお誕生日会&クリスマス会です。おやつはクリスマスカップケーキです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	12日・26日	13日・27日	14日・※28日	15日	16日	17日
給食	鶏団子と白菜の煮物	かつおのカツレツ みそ汁	鶏肉の甘酢炒め すまし汁	おでん風煮 五目汁	大根のそぼろ煮 すまし汁	カレーピラフ スープ
給食	鶏ミンチ たまご、生姜 片栗粉 白菜、人参 干し椎茸、玉ねぎ 醤油、醤油（濃） 出汁鰹、みりん 焼豚 きゅうり 人参、春雨 酢、ごま油 砂糖、醤油	鰹（短冊） 塩、にんにく 天ぷら粉 パン粉、油 ソース マヨネーズ ブロッコリー すりごま 醤油、砂糖 たまご 玉ねぎ、青ネギ 出汁鰹、味噌	鶏肉 酒 醤油 玉ねぎ 人参 ピーマン、しめじ 醤油、油 砂糖、酢 豆腐 わかめ 青ネギ 醤油、出汁鰹	大根 厚揚げ うずら卵 こんにゃく 人参、砂糖、みりん 醤油、酒、出汁鰹 鶏肉 人参 ささがきごぼう 油揚げ 水菜 出汁鰹、味噌	大根 青ネギ 豚ミンチ 人参 味噌 砂糖 酒 油、醤油 豆腐 なめこ みつ葉 出汁鰹、醤油	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン カレー粉 バター 塩、油 わかめ もやし ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 プチ肉まん	牛乳 果実 動物ビスケット	牛乳 お好み焼き	牛乳 やきいも	牛乳 蒸しパン	お菓子（市販）

## きゅうしょくしつより

※28日は大掃除もあり、お弁当持参で午後2時迄保育にご協力ください。

### 《 今年の冬至は12月22日です 》

★ 冬至（とうじ）とは、一年で昼が最も短く、夜が最も長くなる時です。  
この日は、柚子湯に入って、カボチャを食べると、無病息災の効果があるとされています。  
実際に、柚子には血行を促進する成分や、鎮痛作用のある成分が含まれていますし、  
カボチャはカロチンが豊富ですから、風邪をひきにくくする、というわけです。



☆調理例・・・ 小豆とカボチャのいとこ煮、天ぷら、パンプキンスープなどがあります。  
（保育園では、22日のクリスマス会にカボチャのポタージュをします）

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

(2022.12)