



12月のこんだて

平成29年12月1日

吉井北保育園

【給食目標】

モリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時のおやつ	3時(共通)	
1	金	ご飯	すり身揚げ・ほうれん草の胡麻和え・厚揚げのみそ汁・バナナ	マカロニあべかわ	牛乳	にゅうめん
2	土	ご飯	鶏の唐揚げ・きゃべつのゆかり和え・ポテトサラダ・わかめのみそ汁	りんご煮	牛乳	レーズン蒸しパン
4	月	ご飯	魚の青のりフライ・切り干し大根の胡麻ネーズ・ポトフ・りんご	磯辺卵焼き	牛乳	豚肉入りお好み焼き
5	火	わかめ おにぎり	野菜うどん・華シュウマイ・ごまじやこサラダ・バナナ	厚揚げ煮	牛乳	フレンチトースト
6	水	人参ご飯	コロッケ・マカロニサラダ・豆腐の五目汁・柿	南瓜煮	牛乳	サクサククッキー
7	木	パン	白菜のクリーム煮・さつま芋と小松菜の和え物 野菜のスープ・バナナ	みたらし団子	牛乳	五目風いなり寿司
8	金	ご飯	魚のあんかけ・高野豆腐の含め煮・えのきのすまし汁	バタートースト	牛乳	芋ぜんざい
9	土	胡麻ご飯	ビーフン炒め・レバーの甘辛煮・けんちん汁	ホットケーキ	牛乳	さつま芋マフィン
11	月	ご飯	すき焼き風・根菜たっぷりうの花・すまし汁	人参蒸しパン	牛乳	あんこ巻き
12	火	赤飯	鮭の塩麴焼き・おでん・豆乳みそスープ・みかん	じゃが芋煮	牛乳	キャロットケーキ
13	水	ご飯	ささ身のピカタ・野菜ソテー・ミネストローネ・柿	きな粉団子	牛乳	豚まん
14	木	ご飯	すり身バーグ・ひじきの炒り煮・豚汁・りんご	人参グラッセ・お菓子	牛乳	ホットサンド
15	金	ゆかりご飯	煮魚・大根煮・ミックスごまめ・豆腐のすまし汁・みかん	ロールパン	牛乳	アメリカンドック
16	土	ご飯	筑前煮・茶わん蒸し・大根のみそ汁	高野豆腐煮	牛乳	煮豆・ポテトフライ
18	月	パン	ナポリタンスパゲティ・温野菜サラダ・中華スープ	バナナ	牛乳	昆布おにぎり
19	火	ご飯	皿うどん・かぶとシーチキン煮・じゃが芋のみそ汁	蒸し芋	牛乳	ビスキー・バナナ
20	水	ご飯	魚の味噌煮・厚揚げ煮・彩り和え・小松菜のかきたま汁	りんごのレーズン煮	牛乳	ちくわサラダ
21	木	麦ご飯	肉じゃが・ほうれんそうの和え物・豆腐のみそ汁	にゅうめん	牛乳	南瓜パイ
22	金	クリスマス 誕生会	オムライス・ミートローフ・ポテト・野菜サラダ オニオンスープ・みかん	大豆煮	牛乳	クリスマスケーキ
25	月	ご飯	チキン南蛮・ビーンズサラダ・クリームシチュー・りんご	じゃがバター	牛乳	ホットケーキ
26	火	ご飯	マーボー春巻き・野菜の和え物・さつま汁・バナナ	じゃこ卵焼き	牛乳	昆布おにぎり
27	水	ご飯	チャンポン・納豆の中華和え・ほうれん草キッシュ・みかん	豆腐煮	牛乳	ほうれん草入り団子
28	木	パン	グラタン・三色和え・チンゲン菜スープ・バナナ	南瓜あべかわ	牛乳	じゃが芋ドーナツ



冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。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、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

