

# 12月

# 給食だよ!



平成30年度 幼保連携型認定こども園 島之内保育園

今年のカレンダーも残すところ1枚です。寒さも一段と増して、体調を崩してはいませんか。あっと言う間に1年も終わりが近づいてきました。クリスマスなどのイベントなどお楽しみもたくさんありますので、元気に新しい年を迎えて下さいね。



## たんじょうかいメニュー 12月19日(水)

### おたのしみ

### バイキング



### 食育 ~冬の旬の食材を知ろう~

## 白菜

白菜は冬の鍋料理などに欠かせない食材です。低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できます。淡泊な味は肉や魚のうまみを上手に吸収します。煮た白菜は、からだの余分な熱を冷ましてくれるので、熱が出た時に食べるのも良いでしょう。

### とうじ 冬至

冬至とは1年で1番昼が短い日のことです。この日は昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。冬至の日に食べる「かぼちゃ」は、厄よけや病気の予防に効果があると言われています。「かぼちゃ」にはカロチンやビタミンがたくさん含まれていて、ビタミン不足になりがちなこの時期にピッタリで昔から欠かせない食べ物です。

日	曜	副 食	午後のおやつ	主 食	午前のおやつ
3	月	ポトフ りんご かにかまと野菜の卵とじ	牛乳 いちごクレープ	ごはん	牛乳 あられ
4	火	ポークカレー 酢の物 果物	ミルク バナナ せんべい	ごはん	牛乳 ポーロ
5	水	麻婆豆腐 かきたま汁 きゅうりとリンゴのサラダ	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 コーンフレーク
6	木	べんとうの日	牛乳		牛乳 りんご
7	木	チキンカツ わかめの味噌汁 添) キャベツ、トマト、ブロッコリー	ミルクココア チーズ りんご	ごはん	ヨーグルト
8	土	カレーうどん おかかサラダ	牛乳 みかん ビスコ	ごはん	牛乳
10	月	とろーりチーズのポークケチャップ 大根サラダ もずくのすまし汁	牛乳 ココアケーキ	ごはん	牛乳 りんご
11	火	魚の煮付け ほうれん草の白和え きのこのスープ	ミルク カステラ	ごはん	ヨーグルト
12	水	かぶのクリームシチュー パイン缶 おからサラダ ウィンナー	お茶 コーンおむすび(クッキング)	紅鮭菜飯	牛乳 せんべい
13	木	魚の変わりフライ 二色野菜の香味漬け 青菜の味噌汁	お茶 クラッカー ヨーグルト	ごはん	牛乳 バナナ
14	金	高野豆腐の卵とじ レバーの甘辛煮 青菜の味噌汁 みかん	お茶 ぜんざい	ごはん	牛乳 チーズ
15	土	ちゃんぽん みかん ピーマンの昆布和え	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳
17	月	ポトフ りんご かにかまと野菜の卵とじ	牛乳 野菜蒸しケーキ	ごはん	牛乳 あられ
18	火	魚のムニエルタルタルソースかけ 添) ブロッコリー、トマト もやしの味噌汁	ミルク バナナ せんべい	ごはん	ヨーグルト
19	水	クリスマス誕生会 お楽しみバイキング	牛乳 クリスマスケーキ(トッピング)	ごはん	牛乳 コーンフレーク
20	木	魚の西京焼き 添) レタス 春雨の酢の物 ほうれん草のスープ	牛乳 大学芋	ごはん	牛乳 りんご
21	金	チキンカツ わかめの味噌汁 添) キャベツ トマト ブロッコリー	ミルクココア チーズ りんご	ごはん	ヨーグルト
22	土	カレーうどん おかかサラダ	牛乳 みかん ビスコ	ごはん	牛乳
25	火	魚の煮付け ほうれん草の白和え きのこのスープ	ミルク カステラ	ごはん	ヨーグルト
26	水	豚汁 みかん	牛乳 ねりくり	もち	牛乳 せんべい
27	木	魚の変わりフライ 二色野菜の香味漬け 青菜の味噌汁	お茶 クラッカー ヨーグルト	ごはん	牛乳 バナナ
28	金	高野豆腐の卵とじ レバーの甘辛煮 青菜の味噌汁 みかん	お茶 ぜんざい	ごはん	牛乳 チーズ