



給食だより



今年のカレンダーも最後の1枚となりました。12月は、発表会、クリスマス会や餅つきと楽しい行事が目白押しです。それぞれの行事の食にまつわる由来や作り方などを子どもたちに伝えながら、元気に楽しく過ごしたいと思います。

クリスマスたんじょうかいメニュー

12月17日(火)



バイキング



※おにぎり

※鶏チュウリップから揚げ

※春雨の酢の物

※スパゲッティ

※ブロッコリーのおかかあえ

※わかめスープ



大根サラダ：大根

白菜と肉団子のスープ煮：白菜

ほうれん草の白和え：ほうれん草

一年中お店で見かけるほうれん草や大根ですが、旬は冬です。冬のほうれん草は、夏のほうれん草に比べて、カロテンが1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。緑黄色野菜の代表と言われるほうれん草をおいしく、栄養価の高いこの時期にたっぷりと食べましょう！大根にもビタミンCが豊富です。大根の中心部より皮の部分の方が約2倍も多く含まれています。また、大根は食べたものを、お腹の中で早く力に変えて、お腹の調子を整え、さらに解毒作用という、からだに悪いものを良いものへ変える効果をもっている野菜です。肉や魚、旬の野菜を沢山取り入れた鍋料理も肌寒いこの季節にぴったりです。

冬至

冬至の日にはユス湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願います。ユスにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べるとかぜをひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。

平成31年度(2019年度) 幼保連携型認定こども園 島之内保育園

日	曜	副 食	午後のおやつ	主 食	午前のおやつ	
2	月	ポトフ 春雨の酢の物 果物（みかん）	牛乳 野菜蒸しケーキ	ごはん	牛乳 あられ	
3	火	ポークカレー きゅうりの酢の物 もも缶	ミルクココア 果物（バナナ） 卵ボーロ	ごはん	牛乳 卵ボーロ	
4	水	牛ひき肉と豆のチリソース風煮 きゅうりとりんごのサラダ 卵スープ	牛乳 焼き芋 果物（みかん）	ごはん	牛乳 せんべい	
5	木	魚の煮付け ほうれん草の白和え きのこのスープ	牛乳 チーズ カステラ	ごはん	ヨーグルト	
6	金	チキンカツ かぼちゃのみそ汁 添）キャベツ、トマト、ブロッコリー	お茶 ぜんざい	ごはん	牛乳 果物（りんご）	
7	土	はっぴょう会				
9	月	とろ〜りチーズのポークケチャップ 大根サラダ もすくのすまし汁	牛乳 ココアケーキ	ごはん	牛乳 卵ボーロ	
10	火	魚の変わりフライ 青菜のみそ汁 二色野菜の香味漬け	お茶 芋かりんとう ヨーグルト	ごはん	牛乳 果物（バナナ）	
11	水	かぶのクリームシチュー おからサラダ 果物（みかん）	お茶 コーンおむすび	ごはん	牛乳 コーンフレーク	
12	木	魚の西京焼き 添）レタス 大豆とひじきの炒り煮 ほうれん草のスープ	ミルク 大学芋	ごはん	ヨーグルト	
13	金	白菜と肉だんごのスープ煮 かぼちゃサラダ 果物（みかん）	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 チーズ	
14	土	ちゃんぽん きゅうりの昆布あえ 果物（りんご）	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳	
16	月	ポトフ 春雨の酢の物 果物（みかん）	牛乳 野菜蒸しケーキ	ごはん	牛乳 あられ	
17	火	クリスマスたんじょうかい	牛乳 ホットケーキ	ごはん	ヨーグルト	
18	水	牛ひき肉と豆のチリソース風煮 きゅうりとりんごのサラダ 卵スープ	牛乳 焼き芋 果物（みかん）	ごはん	牛乳 せんべい	
19	木	魚の煮付け ほうれん草の白和え きのこのスープ	牛乳 チーズ カステラ	ごはん	ヨーグルト	
20	金	チキンカツ かぼちゃのみそ汁 添）キャベツ、トマト、ブロッコリー	お茶 ぜんざい	ごはん	牛乳 果物（りんご）	
21	土	カレーうどん おからサラダ 果物（パイン缶）	牛乳 ビスケット 果物（みかん）	ごはん	牛乳	
23	月	とろ〜りチーズのポークケチャップ 大根サラダ もすくのすまし汁	牛乳 ココアケーキ	ごはん	牛乳 卵ボーロ	
24	火	【もちつき】 もち 豚汁 みかん	お茶 ねりくり	ごはん	牛乳 果物（バナナ）	
25	水	かぶのクリームシチュー おからサラダ 果物（みかん）	お茶 コーンおむすび	ごはん	牛乳 コーンフレーク	
26	木	魚の西京焼き 添）レタス 大豆とひじきの炒り煮 ほうれん草のスープ	ミルク 大学芋	ごはん	ヨーグルト	
27	金	白菜と肉だんごのスープ煮 かぼちゃサラダ 果物（みかん）	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 チーズ	
28	土	べんとうの日				牛乳