



2023年

子どもたちが大好きなクリスマスの季節です。今年も残りわずかとなりました。1年の終わりは何かと慌ただしい時期ですが、適度な運動、十分な睡眠に加え栄養バランスの良い食事を心掛けて、風邪に負けない身体を目指しましょう！



たんじょうかい×ニュー
12月21日(木)

- ※おにぎり
- ※わかめスープ
- ※鶏チューリップ
- ※フライドポテト
- ※春雨の酢の物
- ※スパゲッティ炒め
- ※添え野菜
- ※フロッキーのおかか和え
- ※みかん



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。

年越しそばを食べるの

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められており、**年越しそば**もその一つです。細く長い蕎麦のように、寿命が延びる事を祈願し、縁起を担いで食べられるようになりました。蕎麦は健康に役立つ栄養素も豊富で、蕎麦に含まれる「ルチン」は毛細血管を強く丈夫にし、血圧を下げる働きがあります。バランス良く野菜も入れた年越しそばを食べて良いお年をお迎えください。



なぜ？
なぜ？

給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

日	曜	給食	午後おやつ	午前おやつ
1	金	ごはん オニオンスープ 牛ひき肉と豆のケチャップ煮	お茶 クッキー オレンジゼリー	ヨーグルト
2	土	肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい
4	月	ごはん もずくのすまし汁 肉とごぼうの炒め煮 大根とツナのサラダ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 卵ボーロ
5	火	ごはん 大根のみそ汁 魚の変わりフライ ほうれん草ののり和え	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ
6	水	ごはん クリームシチュー オレンジ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 スキムミルク入り大学いも	牛乳 丸ボーロ
7	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮	牛乳 りんご おかき	牛乳 ビスコ
8	金	ごはん おからサラダ みかん 白菜と肉だんごのスープ煮	お茶 お好み焼き	ヨーグルト
9	土	ごはん シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
11	月	ごはん ふりかけ ポトフ ほうれん草のマヨネーズ和え みかん	お茶 コーンおむすび	牛乳 せんべい
12	火	ごはん きのこのみそ汁 魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え	ミルクココア バナナ	牛乳 チーズ
13	水	ごはん 豆腐のみそ汁 チキンカツ きゅうりとりんごのサラダ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク
14	木	ごはん たまごスープ 魚のムニエル かぼちゃの煮物	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット
15	金	ごはん オニオンスープ 牛ひき肉と豆のケチャップ煮	お茶 クッキー オレンジゼリー	ヨーグルト
16	土	はっぴょうかい		
18	月	ごはん もずくのすまし汁 肉とごぼうの炒め煮 大根とツナのサラダ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 卵ボーロ
19	火	べんとうの日		牛乳 チーズ
20	水	ごはん クリームシチュー オレンジ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 スキムミルク入り大学いも	牛乳 丸ボーロ
21	木	クリスマスたんじょうかい		牛乳 デコレーションパンケーキ ビスコ
22	金	ごはん 白菜と肉だんごのスープ煮 おからサラダ みかん	お茶 お好み焼き	ヨーグルト
23	土	ごはん シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
25	月	ごはん ふりかけ ポトフ ほうれん草のマヨネーズ和え みかん	お茶 コーンおむすび	牛乳 せんべい
26	火	ごはん きのこのみそ汁 魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え	ミルクココア バナナ	牛乳 チーズ
27	水	ごはん 豆腐のみそ汁 チキンカツ きゅうりとりんごのサラダ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク
28	木	ごはん たまごスープ 魚のムニエル かぼちゃの煮物	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット