

# 12月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	金	ハヤシライス,海藻サラダ,みかん	麦ごはん	金平れんこん	牛乳 チーズ	いりこ	ミルク 丸ポーロ
2	土	おゆうぎ会 (パン・ジュース・みかん)					
4	月	鶏肉のおろし煮,高野豆腐の卵とし,さつまいもの味噌汁 ゼリー	麦ごはん	キャベツの 胡麻和え	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ゆかり)
5	火	キャベツのキッシュ,ほうれん草とツナの和え物,すまし汁 みかん	麦ごはん	レバーの甘煮	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	ジュース ココア蒸しパン
6	水	☆白菜と豚肉のさっぱりうどん,ごぼうサラダ りんご,のり	麦ごはん	ハンバーグ	バナナ	いりこ	おむすび (おかか・昆布・ゴマ)
7	木	○せんざんき,中華炒め,厚揚げの味噌汁,みかん	麦ごはん	卵焼き	いりこ	いりこ	牛乳 ○かんころ
8	金	鮭のマヨみそ焼き,おから炒め,チンゲン菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	牛乳 チーズ	いりこ	ジュース ☆食パンフロランタン
9	土	中華丼,肉じゃが,麩の味噌汁	麦ごはん				おむすび(ゴマ塩)
11	月	☆南瓜グラタン,コーンサラダ,ミネストローネ,ゼリー	麦ごはん	煮奴	コーンフレーク	いりこ	おむすび (炊き込みきのこ)
12	火	松風焼き,ひじき炒めすまし汁りんご	麦ごはん	チンゲン菜の 和え物	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	ミルク マフィン
13	水	お弁当の日			バナナ	いりこ	牛乳 ハムチーズブリトー
14	木	魚のおろしポン酢かけ,白菜としめじのサラダ さつまいもの味噌汁,みかん	麦ごはん	こぶき芋	いりこ	いりこ	おむすび (そぼろ・卵)
15	金	カレーライス,野菜のゆかり和え,バナナ	麦ごはん	大根の煮物	牛乳 チーズ	いりこ	ジュース かりんご揚げ
16	土	具そうめん,白和え,ふりかけ	麦ごはん				せんべい
18	月	魚のポテトコーン焼き,高菜チャンプルー 大根の味噌汁,みかん	麦ごはん	がんもの煮物	コーンフレーク	いりこ	おむすび(のり)
19	火	れんこんつくねの照り焼き,中華サラダ,すまし汁,バナナ	麦ごはん	肉じゃが	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	ミルク 大豆としゃこの甘煮
20	水	あんかけ焼きそば,旨煮,麩の味噌汁,りんご	麦ごはん	焼き魚	バナナ	いりこ	牛乳 さつまいもケーキ
21	木	ちくわの磯辺揚げ,南瓜のサラダ,白菜の味噌汁,みかん	麦ごはん	納豆和え	牛乳 チーズ	いりこ	おむすび(わかめ)
22	金	クリスマスメニュー			いりこ	いりこ	おたのしみおやつ
23	土	親子丼,野菜炒め,もやしの味噌汁	麦ごはん				おむすび(さけ)
25	月	魚のベーコン蒸し,バンバンジーサラダ,白菜のシチュー バナナ	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	コーンフレーク	いりこ	ミルク うどんかりんとう
26	火	すき焼き風煮,ジャーマンポテト,油揚げの味噌汁,みかん	麦ごはん	ほうれん草の ソテー	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	おむすび (うめ・じゃこ・高菜)
27	水	ちゃんぽん,大豆の磯煮,りんご	麦ごはん	南瓜の煮物	バナナ	いりこ	おはぎ
28	木	チキン南蛮,三色和え,すまし汁,ゼリー	混ぜご飯		いりこ	いりこ	ジュース 黒ゴマクッキー

## 給食だより

12月22日は「冬至」です

冬至とは、1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日のことです。

### \*小豆\*

古くから赤は邪気を払うといわれ、赤い小豆を使った「冬至かゆ」や小豆と南瓜を煮た「いとこ煮」が食べられています。

### \*ゆず湯\*

江戸時代に、あかぎれ、風邪予防の目的で銭湯にゆずを浮かべたそうです。ゆず湯には血行促進、保湿効果などの効果があるといわれています。

今月は四国地方にある愛媛県の郷土料理です。お楽しみに！



### \*お知らせ\*

- ・今月は13日(水)がお弁当の日です。準備をよろしくお願いいたします。
- ・22日(金)はクリスマスメニューになっています。パン給食ですので以上児さんは白ご飯の準備は不要です。箸セットのみ持たせてください。