



12月給食だより



平成28年12月1日

ちどり保育園

日曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1 木	豚汁 ししゃもフライ 青菜のしらす和え パイン缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ピザトースト
2 金	ハヤシシチュー ゆで卵 大根サラダ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 小魚 まがりせんべい
3 土	五目うどん バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 チョイス
5 月	焼きかぼちゃコロッケ フレンチサラダ 納豆 すまし汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 大学芋
6 火	鮭のおろしあんかけ 千草和え 豆腐の味噌汁 みかん	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 ベジタブル
7 水	けんちん汁 ひじきのじゃこ煮 青菜のおかか和え	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳もち
8 木	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 豆腐ナゲット	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 リンゴ入り蒸しパン
9 金	カレーシチュー ゆで卵 大根サラダ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ラングドシャ
10 土	4, 5歳生活発表会(簡易給食)パン、ジュース、ソーセージ、バナナ 二色サンド 白菜の豆乳スープ バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ムーンライト
12 月	ポークビーンズ 花野菜のサラダ ほうれん草のしゅうまい	牛乳 動物ビスケット	牛乳 焼きそば
13 火	魚の西京焼き 根野菜の炒め煮 焼きのり すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 ハッピーターン
14 水	高野豆腐の五目煮 切り干し大根の和え物 ウィンナー 手作りふりかけ	牛乳 シガーフライ	牛乳 マカロニのあべかわ
15 木	タンドリーチキン สปาゲティサラダ ブロッコリーのごま和え	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 焼きもち
16 金	煮込みうどん みかん	牛乳 おもち	牛乳 ぜんざい
17 土	ナポリタンสปาゲティ 小魚のり味 バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 チョイス
19 月	焼きかぼちゃコロッケ フレンチサラダ 納豆 すまし汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 リンゴ入り蒸しパン
20 火	鮭のフライ 千草和え 豆腐の味噌汁 みかん	牛乳 アンパンマンせんべい	牛乳 アスパラガス
21 水	けんちん汁 ひじきのじゃこ煮 青菜のおかか和え	牛乳 シガーフライ	牛乳 クリスマスケーキ
22 木	クリスマスリースランチ コーンクリームスープ みかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 おさつスナック
24 土	二色サンド 白菜の豆乳スープ バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ムーンライト
26 月	ポークビーンズ 花野菜のサラダ ほうれん草のしゅうまい りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 バナナケーキ
27 火	魚の西京焼き 根野菜の炒め煮 焼きのり すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 焼きそば
28 水	豚丼 キャベツのゆかり和え お漬物	牛乳 シガーフライ	牛乳 ばかうけ(のり味)

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合、9日(金)までに持ってきて下さい。

12月22日(木)・28日(水)、1月4日(水)は、ぱんだ・きりん・らいおん組さんは白ご飯はいりません。

食べ
ごよみ

大みそかに年越しそば



年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

体を温める食べ物で、 かぜ知らずの冬を過ごそう



中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかぜをひかないようにしましょう。

