



# 12月 給食献立表

榎ヶ原ちどり保育園 平成27年12月1日



日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 バナナ	豚肉と厚揚げの中華炒め もずくスープ ウィンナー	牛乳 米粉のセサミスティック
2	水	牛乳 マンナ	筑前煮 小松菜の和え物 納豆	牛乳 小魚アーモンド ビスケット
3	木	牛乳 乳ボーロ	かぼちゃコロケ フレンチサラダ 焼きのり すまし汁	牛乳 パクッとサンド
4	金	牛乳 プレミアムクラッカー	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ みかん	牛乳 マカロニアあべかわ
5	土	牛乳 ビスケット	二色サンド 白菜と豆乳のスープ バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 プレーンビスケット	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ トマト	牛乳 ミニサラダ チーズ
8	火	牛乳 こんがりサクサク	魚の南蛮漬け グリーンポテト みそ汁	牛乳 とんがりコーン
9	水	牛乳 ジャムサンド	すいとん カリフラワーの甘酢味 小魚佃煮 りんご	牛乳 ビタミンクッキー
10	木	牛乳 プチスナック	うま煮 小松菜のごまあえ 豆腐入り肉団子の野菜スープ	牛乳 りんごのフレンチトースト
11	金	牛乳 シガーフライ	親子丼 切干大根のサラダ チキンナゲット	牛乳 バニラクラッカー 昆布
12	土		4・5歳 生活発表会 (パン ジュース ソーセージ みかん)	
14	月	牛乳 こんがりサクサク	高野豆腐の五目煮 切干大根の和え物 煮豆 手作りふりかけ	牛乳 豆腐ドーナツ
15	火	牛乳 バナナ	豚肉と厚揚げの中華炒め もずくスープ ウィンナー	牛乳 マカロニアあべかわ
16	水	牛乳 マンナ	筑前煮 ほうれん草の白和え 納豆	牛乳 サッポロポテト
17	木	牛乳 スティックパン	魚の南蛮漬け グリーンポテト みそ汁	牛乳 パクッとサンド
18	金	牛乳 プレミアムクラッカー	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ みかん	牛乳 バナナクッキー
19	土	牛乳 ビスケット	二色サンド 白菜と豆乳のスープ バナナ	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 プレーンビスケット	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ トマト	牛乳 とんがりコーン
22	火	牛乳 乳ボーロ	タンドリーチキン スパゲッティソース ブロッコリーの塩茹で	牛乳 クリスマスケーキ
24	木	牛乳 ジャムサンド	魚の西京焼き 五目和え 煮豆	牛乳 ビタミンクッキー
25	金	牛乳 プチスナック	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 バニラクラッカー 昆布
26	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 ビスケット	お弁当の日	牛乳 ビスケット

※みかん・ばなな・めろん組は、10日（木）までに、お米を二合持って来て下さい。  
袋には必ずクラス名と名前を記入してください。



**食事で  
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

