

12月給食だより

輝 保育園



今年も残すところあと 1 ヶ月です。明るい昼の時間が短く、暗くなる時間が早くなり一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。朝晩の冷え込みが激しくなってきましたので風邪など体調を崩さないように注意してください。



冬至

給食メニューの紹介

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ていました。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、身体を温めて風邪を予防します。



- ・鶏もも肉 200g
- ・酒 2.5g
- ・しょうが 1g
- ・しょうゆ 15g
- ・砂糖 2.5g
- ・マヨネーズ 10g
- ・みりん 5g

テリマヨチキン

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 調味料を全て混ぜ合わせ、鶏もも肉を漬け込む。（前日に漬け込むと、より美味しいです。）
- ③ 180℃に予熱したオーブンで12～15分焼く。

マヨネーズに漬け込む事で、お肉が柔らかくなります。

12月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

				01日(金)		02日(土)					
昼							麻婆豆腐 卵とわかめの酢の物 中華スープ	きつねうどん バナナ			
間							麦茶 ひじきご飯 ごまめ	麦茶 お菓子			
04日(月)		05日(火)		06日(水)		07日(木)		08日(金)		09日(土)	
昼	魚の味噌煮 さつまいもサラダ すまし汁 りんご	テリマヨチキン 切干大根の煮物 味噌汁	親子丼 小松菜サラダ 味噌汁	豆腐のミートソース風 パンサンスー 中華スープ	チキン南蛮 もやしのナムル 味噌汁	和風スパゲティ バナナ					
間	牛乳 ばななケーキ	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ラスク	牛乳 やきいも	麦茶 お菓子					
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
昼	魚のカレーニエル もりもりサラダ 味噌汁	家常豆腐 ささみときゅうりのサラダ コンソメスープ	ハヤシライス 春雨の酢の物 りんご	肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁	ハンバーグおろしソース スパゲティサラダ 中華スープ	けんちんうどん バナナ					
間	麦茶 ゆかりごはん ごまめ	牛乳 かぼちゃケーキ	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 お菓子					
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
昼	ポークビーンズ 胡麻マヨ和え コンソメスープ	鮭のオーロラソース焼き はりはりなます すまし汁	かきたまうどん チーズサラダ みかん	タンドリーチキン ポテトサラダ コーンスープ	五目卵焼き ひじきサラダ 味噌汁	ミートソーススパゲティ バナナ					
間	牛乳 きなこトースト	麦茶 バイクドじゃが	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ホットケーキ	麦茶 やきそば	麦茶 お菓子					
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)					
昼	豚肉のカレー炒め 和風サラダ 味噌汁	厚揚げとかぼちゃの煮物 ゴマドレサラダ 味噌汁	ポークカレー マカロニサラダ りんご	鶏肉の利休焼き ひじきの炒り煮 味噌汁							
間	牛乳 人参ケーキ	牛乳 大学芋	牛乳 ピザトースト	麦茶 ヨーグルト							