



12月給食だより

輝 保育園

早いもので今年もあと 1 ヶ月。 12 月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。 毎日の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして年末を乗り切りましょう。



冬 至

給食メニューの紹介

冬至にかぼちゃ

夏が旬のかぼちゃは常温で冬まで保存可能な野菜で、追熟させることでより味わいが良くなり、冬至の時期に美味しく食べられることと、かぼちゃに含まれる栄養素が風邪予防の効果を期待できることから古くから冬至にはかぼちゃを食する風習があります。

ゆず湯に入ろう

ゆずの皮には強い香り成分とビタミンCが豊富に含まれているため、お風呂に浮かべることで、これらの成分によりリラックス効果と乾燥しがちな冬の肌対策が期待できます。



- ・鶏もも肉 200 g
- ・ヨーグルト 20 g
- ・しょうが 1.5 g
- ・しょうゆ 5 g
- ・ケチャップ 10 g
- ・カレー粉 1 g

- 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。

クリスマスにピッタリなメニューです。手羽先、手羽元でも美味しく作ることができます。

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。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
昼	魚の味噌煮 さつま芋サラダ すまし汁	テリマヨチキン 切干大根の煮物 味噌汁	中華丼 パンサンスー 味噌汁	肉じゃが きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁 りんご	ハンバーグおろしソース ひじきサラダ 味噌汁	やきそば バナナ
間	牛乳 人参ケーキ	牛乳 やきいも	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ラスク	麦茶 スパゲティナポリタン	麦茶 お菓子
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き 春雨の酢の物 わかめスープ	麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	豚肉の生姜焼き ささみときゅうりのサラダ 味噌汁	鶏肉のオランダ揚げ 野菜のおかか和え 中華スープ	ミートソーススパゲティ 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 きなこトースト	麦茶 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼	ポークビーンズ 胡麻マヨ和え 中華スープ	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	厚揚げとかぼちゃの煮物 ゴマドレサラダ 味噌汁	五目卵焼き スパゲティサラダ 味噌汁	麻婆丼 バナナ
間	牛乳 ジャムサンド	麦茶 お好み焼き	牛乳 りんごゼリー	牛乳 大学芋	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼	野菜炒め 和風サラダ 味噌汁	タンドリーチキン ポテトサラダ コーンスープ	ポークカレー マカロニサラダ りんご	白身魚のフライ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	豆腐のミートソース風 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 鶏ごぼうご飯	牛乳 トライフル	牛乳 ピザトースト	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 ヨーグルト	麦茶 お菓子