

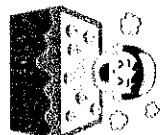
令和5年度 12月 給食献立表

日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ
1・15	金	味噌汁 ハンバーグ ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物	ごはん	牛乳 <small>1日市販菓子 15日おれんじゼリー</small>
2・16	土	ミートソーススパゲティ 白菜コーンと和え 果物	スパゲティ	牛乳 市販菓子
4・18	月	根菜カレー 白菜ごま和え 果物	ごはん	牛乳 きなこマカロニ
5・19	火	味噌汁 鶏肉きのこ煮 大根とコーンのソテー 果物	ふりかけごはん	牛乳 市販菓子
6・20	水	味噌汁 チンジャオロース キャベツのカレーマヨネーズ和え 果物	ごはん	牛乳 豆パフ
7・21	木	さつまい 豚肉の生姜焼き ほうれん草ツナ和え 果物	ごはん	<small>7日 鉄強化チーズ 市販菓子</small> 21日南瓜小倉煮
8	金	味噌汁 さば味噌焼き 切干大根の炒め煮 果物	ごはん	牛乳 南瓜パフ
22	金	クリスマス会食		
9・23	土	味噌うどん 白菜しめじ炒め 果物	うどん	牛乳 市販菓子
11・25	月	味噌汁 ヒレカツ 大根とワカメのサラダ 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
12	火	味噌汁 ほっけのごま焼き 南瓜の含め煮 果物	ごはん	牛乳 ジャムスコーン
26	火	お弁当日		
13・27	水	米粉のコーンポタージュ 鶏肉のステーキ焼き ごま人参 果物	バターロール	牛乳 ごはんの味噌おやき
14・28	木	味噌汁 肉じゃが キャベツとしらすサラダ 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子

《食のウオッチング》

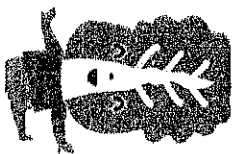
★冬至ってなんだろう？★

冬至とは1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔から南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣があります。南瓜には風邪を引きにくくする、ゆず湯には肌荒れや血行を良くする働きがあると言われています。今年の冬至は12月22日です。こども園では前日の21日に南瓜を食べます♪



★白菜コーンと和え★

〈材料子ども6人分〉
白菜 葉5枚 270g
ホールコーン 60g
醤油 小さじ1杯



〈作り方〉

- ① 角切りにした白菜とコーンを茹でて冷ます。
- ② ①に醤油を加えて混ぜる。

【今月提供予定の果物】

りんご、みかん、バナナなど

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)