

令和5年 12月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給 食 内 容	3時のおやつ
1(金)	ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ブロッコリー バナナ (ロールパン)	マカロニあべ川
2(土)	親子丼 すまし汁 みかん	クッキー
3(日)		
4(月)	チャーチュン 切昆布の当座煮 さつまいもの粉吹き キウイ	お好み焼き
5(火)	魚の照り焼き 人参の甘煮 野菜の納豆和え りんご すまし汁	黄粉ラスク
6(水)	元気ナゲット ブロッコリーのソテー トマト 柿	チーズおかかおにぎり
7(木)	カブ入りシチュー 春雨の酢の物 ソーセージ バナナ (ミルクパン)	★しんちよきもち
8(金)	お 弁 当 日	バナナマフィン
9(土)	あんかけうどん オレンジ	あられ
10(日)		
11(月)	厚揚げの中華煮 かぶの酢の物 ※めざし みかん	カル鉄ごはん
12(火)	魚の磯辺揚げ 南瓜の甘煮 ごまじゃこサラダ りんご	マシュマロサンド
13(水)	五目蒸し卵 ひじきの華風和え ブロッコリー バナナ	オレンジトースト
14(木)	煮魚 厚揚げと大根の煮もの 粉ふき芋 キウイ	ナポリタン
15(金)	洋風かきたま汁 ベーコンとほうれん草のソテー トマト オレンジ (コッペパン)	マーラーカオ
16(土)	かしわご飯 味噌汁 バナナ	ヨーグルト
17(日)		
18(月)	炒り卵の中華あんかけ 大豆入りひじきの油炒め みかん	さつまいもスティック
19(火)	冬野菜カレー ブロッコリーのサラダ ※ししゃも りんご	マーブルクッキー
20(水)	魚のコーンクリーム焼き 小松菜ときのこの煮浸し トマト キウイ	肉みそうどん
21(木)	炒り豆腐 わかめとかにかまの酢の物 チーズ バナナ 味噌汁	コーンフレックフロランタン
22(金)	◎北海ごはん から揚げ ★南瓜サラダ トマト オレンジゼリー	ショートケーキ
23(土)	焼きそば バナナ	ねじねじパン
24(日)		
25(月)	麻婆豆腐 もやしのナムル トマト みかん	クリスマスケーキ
26(火)	豚肉とれんこんの中華炒め ほうれん草のおかか和え ※かえり バナナ	まんじゅう
27(水)	鮭のホイル焼き 里芋のごまマヨサラダ ゆかりスパゲティー キウイ	ココアもち
28(木)	千草焼き 煮昆布 味噌汁 りんご	せんべい・オレンジ
29(金)		
30(土)		
31(日)		

<一口メモ> ◎バースデーランチ (北海ごはん)★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
 8日はおもちつきです。きな粉もちにして食べます。(3歳以上児)
 6日おにぎり作り・25日クリスマスケーキ作り (つくし組以上)

今が旬の冬の野菜

冬になると野菜は、甘味が増しておいしくなってきます。土の中で大きくなるれんこんやだいこんなどの根野菜は体を温めてくれる効果もあります。ビタミン豊富な野菜をたくさん食べると良いですね。

今年は12月22日に冬至を迎えます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。かぼちゃにはビタミンAやビタミンCなどが含まれています。その日は、ゆず湯にゆっくり入るとかぜの予防になります。