



12月の給食だより

初雪の見える地域も増えてきました。冬の行事も多くなりますね。

食卓もきつとにぎやかになることでしょう♪

旬を味わったり、特別な日を祝ったり・・・☆

楽しい食卓は、心に残ります。家族みなさんと、楽しみましょう！



令和 5年12月 1日 めばえのこわ保育園

1(金)	2(土)
キヌアご飯・千草焼(しらす)・里芋の土佐煮 みそ汁(きゃべつ) ☆ キヌア 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ さといも かつお節 ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ	ご飯・ツナじゃが・納豆・みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ ツナ缶 じゃがいも 人参 玉ねぎ ☆ 納豆 ☆ 人参 玉ねぎ わかめ えのきだけ
ミルクゼリー・牛乳 ☆ みかん 牛乳 バナナ ゼラチン ☆ 牛乳	バナナ・小魚・牛乳(3時) ☆ バナナ ☆ うるめいわし丸干し ☆牛乳
8(金)	9(土)
ご飯・肉豆腐・切り干し大根のサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 牛肉 焼き豆腐 岩津ねぎ ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 こまつな	和風きのこスパゲティ・バイドじゃが ミルクスープ ☆ スパゲティ 豚肉 玉ねぎ しいたけ えのきだけ ねぎ パター ☆ じゃがいも のり ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳
納豆ぎょうざ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 納豆 ☆ 牛乳	
11(月)	12(火)
大豆入り野菜カレー・みそ汁(きのこ) ブロッコリーとコーンのサラダ ☆ 牛かたロース 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精 カレールウ 牛乳 ☆ ブロッコリー スイートコーン ☆ しいたけ えのきだけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	ご飯・ぶりの煮つけ・五目きんぴら 豆乳味噌汁 ☆ 精白米 ☆ ぶりしょうが ☆ ごぼう 大根 人参 しらす ねぎ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 豆乳
フルーツコーンフレーク・牛乳 ☆ コーンフレーク バナナ みかん ☆ 牛乳	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳
13(水)	14(木)
ご飯・納豆・豚肉と野菜の塩麴焼き かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ	さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも パター ☆ 牛乳
ご飯・すずきの照焼・白菜のおかか和え さつま汁 ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ はくさい 人参 削り節 ☆ さつまいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ	あんこクッキー・牛乳 ☆ 鶏卵 あんこ パター 薄力粉 ☆ 牛乳
15(金)	16(土)
ご飯・健康ふりかけ・高野豆腐の卵とじ・豚 わかめごはん・厚揚げ煮・みそ汁(里芋) 白菜とにんじんのおかかあえ ☆ 精白米 わかめ ☆ 厚揚げ ☆ はくさい かつお節 人参 ☆ 人参 玉ねぎ 里芋 ねぎ	りんごとレーズンのケーキ・牛乳 ☆ りんご レーズン ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳
小魚・みかん・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ みかん	
18(月)	19(火)
けんちんうどん・岩津ネギ入り卵焼 小松菜のおひたし ☆ うどん 人参 大根 ごぼう 木綿豆腐 ねぎ ☆ 卵 岩津ねぎ ☆ こまつな 人参 えのきだけ 削り節	じゃこチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳
ご飯・白身魚のマヨ味噌焼・大根のそぼろ煮 みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ メルルルサ ☆ 大根 人参 さやいんげん 鶏ひき肉 ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参	ごはんのチーズお焼き・牛乳 ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳
20(水)	21(木)
アマランサスご飯・鶏肉のパン粉焼 切り干し大根のサラダ・白菜のミルクスープ ☆ アマランサス 精白米 ☆ 鶏むね肉 パン粉 ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ はくさい 玉ねぎ 人参 油揚げ 牛乳	バナナ・お菓子・牛乳 ☆ バナナ ☆ おかし ☆牛乳
ひじきごはん・赤魚の煮付け・納豆サラダ みそ汁(みずな) ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきだけ ☆ あかうお ☆ 納豆 キャベツ 人参 きゅうり ☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ	マカロニきなこ・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳
22(金)	23(土)
親子丼ぶり・かぼちゃ煮・わかめスープ ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆ かぼちゃ ☆ わかめ 人参 玉ねぎ 麩	親子丼ぶり・かぼちゃ煮・わかめスープ ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆ かぼちゃ ☆ わかめ 人参 玉ねぎ 麩
じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 牛乳	りんご・チーズ・牛乳 ☆ りんご ☆ チーズ ☆牛乳
25(月)	26(火)
クリスマスカレーライス コーンスープ ☆ 精白米 豚、牛ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ カレールウ 牛乳 ☆ とうもろこし 玉ねぎ 牛乳	お麩のشناック・ブルーン・牛乳 ☆ 麩 きな粉 パター ☆ 干しブルーン ☆牛乳
クリスマスケーキ・牛乳 ☆ いちご ホットケーキ粉 生クリーム ☆ 牛乳	豆腐ドーナツ(ココア)・牛乳 ☆ 木綿豆腐 純ココア ホットケーキ粉 ☆ 牛乳
27(水)	28(木)
ご飯・さばの立田揚げ・ほうれん草の磯和え 納豆汁 ☆ 精白米 ☆ さば ☆ ほうれん草 人参 あおのり キャベツ ☆ 納豆 人参 大根 ねぎ	岩津ねぎ入牛丼・大根のじゃこ炒め 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 牛肉 岩津ねぎ 玉ねぎ ☆ 大根 人参 しらす干し ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳
クリスマスケーキ・牛乳 ☆ いちご ホットケーキ粉 生クリーム ☆ 牛乳	カボチャのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳
フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご みかん 缶詰 ☆ 牛乳	小魚・お菓子・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ おかし ☆牛乳

冬至 (12月22日)

冬至には、「ん」の付くものを食べると「運」が呼び込めると言われています。冬至によく食べるものといえばかぼちゃですね。

かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」です!

その他、にんじん、れんこん、うどんなど◎

かぼちゃを食べて、柚子風呂に入り、寒い冬温まりましょう。



