１２月のこんだて

令和 4年12月 1日　　幼保連携型認定こども園　枚田みのり保育園

１２月の給食

８日（木）成道会　成道会の日は白和えとけんちん汁をいただきます。
２２日（木）おたのしみおやつ
２３日（金）おたのしみ給食
☆ピラフ　☆となかいハンバーグ　☆ポテト
☆ブロッコリー　☆コンソメスープ

1(木)	2(金)	3(土)
ご飯・ぎせいどうふ・切干し大根の煮物 みそ汁（かぼちゃ） ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 乾ひじき 青ねぎ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん 砂糖 ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう	ご飯・カレイの煮つけ・五目きんぴら みそ汁（白菜） ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ だいこん にんじん ごぼう いんげん れんこん いりごま ☆ はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ 木綿豆腐	ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め かぼちゃの煮物・すまし汁（えのき） ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶたかた にんじん たまねぎ ☆ かぼちゃ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ
牛乳・りんご・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご　☆チーズ	牛乳・じゃこゆかりおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 煮干し ゆかり	牛乳・きなこケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 ホットケーキミックス

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
ご飯・お豆腐ナゲット・コールスロー サラダ・冬野菜のクリームシチュー ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ にんじん キャベツ きゅうり マヨネーズ 米酢 ☆ にんじん たまねぎ はくさい さつまいも シチュールウ 普通牛乳	ご飯・ヤンニョムチキン・酢の物 すまし汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ 鶏もも トマトケチャプ　おろししょうが おろしにんにく 片栗粉 なたね油 ☆ にんじん キャベツ りょくとうもやし 米酢 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	きつね卵丼・大根のナムル みそ汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 油揚げ 鶏卵 青ねぎ ☆ だいこん にんじん もやし ほうれんそう いりごま ごま油 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 長ねぎ	ご飯・白和え・けんちん汁・みかん 健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ にんじん はくさい 木綿豆腐 切干大根 ☆ 人参 大根 ごぼう 木綿豆腐 白菜 青ねぎ ☆ みかん ☆ あおのり いりごま 削り節 煮干し	ご飯・鰆の白みそ焼き・ひじきサラダ かぶのミルクスープ ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ にんじん きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆ 人参 たまねぎ かぶ ほうれんそう 普通牛乳	ご飯・厚揚げの煮物・ゆかりの和えもの すまし汁（小松菜） ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 生揚げ 砂糖 ☆ キャベツ りょくとうもやし にんじん ☆ にんじん たまねぎ こまつな
お茶・きなこバナナヨーグルト ☆ お茶 ☆ きなこ バナナ ヨーグルト	牛乳・マーマレードケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス マーマレードジャム	牛乳・小魚・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ 煮干し ごま　☆バナナ	牛乳・ドーナツ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス 豆腐 牛乳	牛乳・ツナマヨサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
ご飯・カレイの照り焼き・ブロッコリー とひじきの炒め物・みそ汁（白菜） ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ ブロッコリー ひじき たまねぎ にんじん ☆ はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ 木綿豆腐	ご飯・鮭のみそ焼き・ひじき煮 すまし汁（小松菜） ☆ 精白米 ☆ さけ 淡色辛みそ 砂糖 ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ 人参 たまねぎ こまつな 木綿豆腐 切干大根	ご飯・白菜と厚揚げのそぼろ煮 ベイクドじゃが・みそ汁（豆腐） ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 白菜 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 長ねぎ ☆ 普通牛乳	ご飯・オムレツ風 切干大根のサラダ・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 ブロッコリー 人参 たまねぎ ケチャプ ☆ 切干し大根 まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ にんじん きゅうり ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	ご飯・さばの煮つけ・大根とツナの煮物 みそ豆乳スープ・納豆 ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ だいこん にんじん まぐろ油漬缶詰 いんげん ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 豆乳 ☆ 納豆	ツナ入り炊き込みご飯・豚のしょうが煮 みそ汁（豆腐） ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ ぶたもも しょうが たまねぎ にんじん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 切干し大根 小松菜
牛乳・さつまいもクリームどらやき ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス さつまいも 生クリーム	牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	お茶・フルーチェ ☆ お茶 ☆ フルーチェ 牛乳	牛乳・みかん・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ みかん　☆麩	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯・ホキのカレー天ぷら・酢の物 みそ汁（豆腐） ☆精白米 ☆ホキ　カレー粉 なたね油 天ぷら粉 ☆にんじん キャベツ りょくとうもやし ☆木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・麻婆豆腐・春雨サラダ すまし汁（えのき） ☆精白米 ☆木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ はくさい 片栗粉 砂糖 淡色辛みそ ごま油 ☆にんじん きゅうり キャベツ はるさめ ☆にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	冬野菜カレー・ブロッコリー入り ツナサラダ・もやしスープ ☆精白米 ☆鶏もも にんじん たまねぎ だいこん はくさい カレールウ ☆ブロッコリー まぐろ缶詰 マヨネーズ 人参 きゃべつ ☆人参 たまねぎ もやし 小松菜	ご飯・鮭のコーンマヨ焼き かぼちゃのオーブン焼き・すまし汁（豆腐） ☆精白米 ☆さけ コーンクリーム マヨネーズ ☆かぼちゃ プロセスチーズ ☆人参 玉ねぎ 木綿豆腐 小松菜 切干大根	ピラフ・となかいハンバーグ・ポテト ブロッコリー・コンソメスープ ☆精白米 にんじん たまねぎ　洋風だし ☆牛ひき肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ れんこん トマトケチャプ さやいんげん ☆フライドポテト　☆ブロッコリー ☆たまねぎ にんじん ほうれん草 きゃべつ	切干大根のたきこみご飯・肉じゃが みそ汁（豆腐） ☆精白米 にんじん 切干しだいこん 乾ひじき ☆牛ももにんじん たまねぎ じゃがいも ☆にんじん たまねぎ 木綿豆腐 切干し大根 小松菜
牛乳・フルーツカルピスゼリー ☆普通牛乳 ☆乳酸菌飲料 みかん 粉寒天	牛乳・レモンラスク ☆普通牛乳 ☆ロールパン 有塩バター レモン 砂糖	牛乳・ココアクッキー ☆普通牛乳 ☆ピュアココア 薄力粉 有塩バター	ヤクルト・クリスマスパフェ ☆乳酸菌飲料 ☆クリーム ホットケーキミックス みかん コーンフレーク	牛乳・バナナ・クラッカー ☆普通牛乳 ☆バナナ　☆クラッカー	牛乳・ココアケーキ ☆普通牛乳 ☆ココア ホットケーキミックス

26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
中華丼・小松菜と厚揚げのお浸し もやしスープ ☆精白米 ☆ぶたももにんじん たまねぎ はくさい ごま油 ☆にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ 砂糖 ☆りょくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・カレイのケチャップあんかけ きゃべつのごまマヨ和え・すまし汁（豆腐） ☆精白米 ☆カレイ にんじん たまねぎ ケチャップ ピーマン ☆にんじん キャベツ もやし ごま マヨネーズ ☆木綿豆腐 にんじん たまねぎ ほうれんそう	ご飯・年越しうどん 筑前煮・野菜のソテー・健康ふりかけ ☆精白米 ☆うどん にんじん たまねぎ こまつな ☆鶏肉 にんじん 大根 生揚げ ごぼう いんげん ☆にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆あおのり いりごま 削り節 煮干し	休園	休園	休園
牛乳・オレンジゼリー ☆普通牛乳 ☆みかんジュース みかん缶詰 寒天	牛乳・おにぎり（鮭・わかめ） ☆普通牛乳 ☆精白米 さけ 乾わかめ	お茶・苺ソースヨーグルト ☆麦茶 ☆いちごジャム プレーンヨーグルト			

冬至

今年は12月22日に冬至を迎えます。冬至にかぼちゃを食べると、風邪の予防になると言われています。また、黄色は邪気を払う色として考えられていました。かぼちゃは夏野菜ですが、長期保存が可能なため、保存技術が発達していなかった昔は、野菜が少ない冬の貴重なビタミン源となっていました。

ゆず湯

冬至に「湯治」とかけて、ゆず湯に入る風習があります。ゆずには「融通がききますように」という願いがこめられています。また、ゆずには神経症をやわらげ、血行を良くする働きがあり、冬至にゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

年越しそば

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでください。保育園では食べやすいように、少し早いですが２８日に年越しうどんを提供します。