

12月の献立表

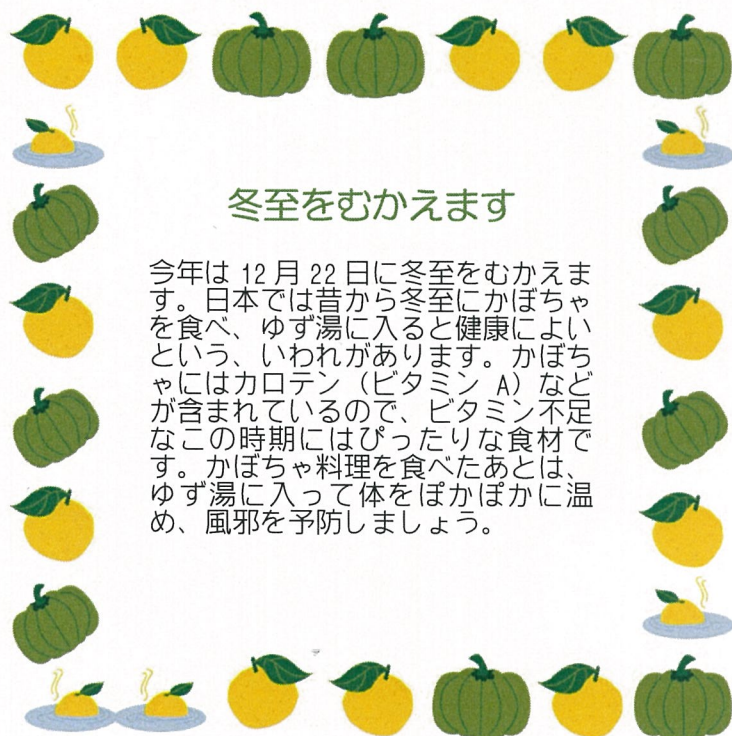
令和5年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
					1日	2日
9時					ヨーグルト	
昼食					えのきと青菜のすまし汁 赤魚の煮魚 きんぴらごぼう フルーツ	おゆうぎ会
15時					ビスケット 牛乳	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	みそ汁 揚げギョーザ きゅうりの中華和え フルーツ	クリームシチュー ゆで卵 レタス フルーツ	みそ汁 肉豆腐 味付けのり 浅漬け フルーツ	もやしのかんか汁スープ つくね煮 マカロニサラダ フルーツ	ひつみ汁 炒り卵のミートソースかけ かぼちゃめ煮 フルーツ	
15時	手作りクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	フライドポテト 牛乳	蒸しパン 牛乳	ビスケット 牛乳	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	春雨スープ 麻婆豆腐 パンパンジー フルーツ	けんちん汁 ミートローフ キャベツと竹輪の和え物 フルーツ	みそ汁 ソーセージフライ かにかまナムル フルーツ	にら玉汁 鶏肉のみそ焼き 野菜炒め フルーツ	わかめスープ ハムエッグ スパゲッティサラダ フルーツ	調理パン フルーツ
15時	せんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	フルーツヨーグルト	ワッフル 牛乳	ビスケット 牛乳	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	なめこ汁 焼肉 ほうれん草と卵の和え物 フルーツ	ポトフ 入り豆腐 焼きそば フルーツ	みそ汁 タラフライ きゅうりもみ フルーツ	クリスマス会 & 誕生会	芋の子汁 にら玉炒め 春雨サラダ フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	カリカリピザ 牛乳	ケーキ ジュース	ビスケット 牛乳	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳		
昼食	スープヌードル 豚肉の生姜焼き 白菜の和え物 フルーツ	かきたま汁 さばみりん焼き ビーフンソテー フルーツ	豚汁 鶏肉のから揚げ フロッキー フルーツ	筍とわかめのスープ ハムピカタ ほうれん草のごま和え フルーツ		
15時	せんべい 牛乳	手作りポテトチップス 牛乳	ヨーグルト	ビスケット 牛乳		

☆お弁当のいない日・・・ 21日(木曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。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よいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

旬の食材

こまつな、ほうれんそう、だいこん

はくさい、かぶ、ごぼう、さといも、みかん

カキ、たら、ぶり、かに

※冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。

鍋物やシチューなど温かい料理がおすすめです。