

12月 給食献立

令和元年12月1日

佐賀市立川原保育所

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
10時未満児	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ほうとう風うどん、 ししゃも、 おひたし	麻婆豆腐、 魚の照り焼き、 柿の胡麻ネーズサラダ	ポトフ、 胡麻酢和え、 南瓜甘煮	チキンカツ、 春雨サラダ、 ふくさ焼き	大豆の五目煮、 ブロッコリー、 レバーとうずらの卵煮	麺類又はご飯類、 チーズ
3才未満児 追加食	蓮根きんぴら	若布スープ	スパゲティゆかり和え	味噌汁	魚の吸い物	
3時おやつ	若布おにぎり	豆乳・芋フライ	ヨーグルト・いりこ	牛乳・ピザパン	芋もち	おにぎり
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
10時未満児	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	親子うどん、 ビーンズサラダ、 さつま芋甘煮	ハヤシルー、 さつま芋とりんごの重ね煮、 牛蒡サラダ	シチュー、 おひたし、 白菜卵とじ	豚肉の胡麻ピカタ風、 酢の物、 スパゲティソテー	大根の煮物、 タイ風サラダ、 カリフラワーケチャップ和え	麺類又はご飯類、 チーズ
3才未満児 追加食	南瓜天ぷら	味噌汁	厚揚げ煮付け	カレースープ	味噌汁	
3時おやつ	ゆかりおにぎり	みたらし団子	ヨーグルト・かんぱん	煮豆	牛乳・法蓮草蒸しパン	おにぎり
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
10時未満児	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	太郎麵、 梅納豆和え、 ししゃも	ナポリタン、 チーズ粉吹き芋、 ブロッコリーサラダ	豚汁、 胡麻マヨサラダ、 ひじきオムレツ	海老カツ、 塩っぺ和え、 大根洋風煮	あらめ煮め、 魚の塩焼き、 白雪サラダ	麺類又はご飯類、 チーズ
3才未満児 追加食		鶏団子豆乳スープ	南瓜天ぷら	味噌汁	味噌汁	
3時おやつ	いりこ菜めしおにぎり	牛乳・ホットドッグ	ヨーグルト・いりこ	ぜんざい	豆乳・ケーキサレ	おにぎり
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
10時未満児	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	カレーうどん、 納豆サラダ、 厚揚げ煮付け	 クリスマス会・会食	海老と豆腐のくず汁、 ナムル、 スパニッシュオムレツ	豚カツ、 三色なます、 根菜土佐煮	肉うどん、 チーズ	麺類又はご飯類、 チーズ
3才未満児 追加食	小松菜ソテー	クリスマス会・会食	煮魚	味噌汁		
3時おやつ	ツナ昆布おにぎり	牛乳・カップケーキ	豆乳・食べる昆布	焼き芋	豆乳・丸ぼうろ	おにぎり

寒い季節に食べるものといえば、鍋料理があります。色々な味のバリエーションもあり、家族で鍋を囲み食べるのも楽しいですね。鍋料理は、一度にたんぱく質とたっぷりの野菜がとれます。鍋にいれる野菜や冬に旬を迎える、ほうれん草・大根・白菜・葱などは、冬の寒さから身を守る為、水分を減らし糖分が増すので、冬に最も甘くなります。それだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。鍋や煮物にして、冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を乗り切りましょう！

12月22日は冬至です。
この日は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。
南瓜(なんきん)、蓮根、人参、ぎんなん、きんかん、うどん、かんてんは「冬至の七草」と呼ばれています。
冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がると言われています。また、冬至＝湯治とかけて、柚湯に入る習慣もあります。



★ 献立、おやつは変更になることがあります。展示をご覧ください。

★ 毎週木曜日はピクニックデーです。ゆり・きく・もも組は、大きめのお弁当箱に、おにぎりを入れて持たせて下さい。横に給食が入ります。