

令和 6年度(2024年度)

12月

給食予定献立表



春日保育園

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
魚のカレー天ぷら パスタサラダ 鶏のスープ	鶏肉のオレンジ焼き 白菜サラダ ダイコンスープ	炒り豆腐 味噌汁	魚のごま味噌焼き ほうれん草のサラダ 豚汁	鶏肉のレモン風味 和風サラダ 野菜スープ	おにぎり みそうどん 南瓜の天ぷら
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 おさつクッキー	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 ツナパン	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 お菓子
9	10	11	12	13	14
切干大根の旨煮 味噌汁	チキンカレー 栄養サラダ	豚肉の生姜焼き カレー風味サラダ 味噌汁	鶏みそおでん かき卵わかめスープ	魚のカレー天ぷら パスタサラダ 鶏のスープ	お弁当の日
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 チーズクッキー	ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 オレンジケーキ	牛乳 果物 お菓子
16	17	18	19	20	21
鶏肉のオレンジ焼き 白菜サラダ ダイコンスープ	炒り豆腐 味噌汁	魚のごま味噌焼き ほうれん草のサラダ 豚汁	鶏肉のレモン風味 和風サラダ 野菜スープ	切干大根の旨煮 味噌汁	ロールパン ソース焼きそば 小松菜のスープ
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 黒糖ふくらかん	ミロミルク 果物 お菓子	お茶 果物 黒米おにぎり	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 お菓子
23	24	25	26	27	28
鶏肉と南瓜のカレー 栄養サラダ	鶏みそおでん かき卵わかめスープ	カレーピラフ 鶏のから揚げ 和風スパサ もずくのスープ	豚肉の生姜焼き カレー風味サラダ 味噌汁	豚骨 あおさスープ	おにぎり みそうどん 南瓜の天ぷら
ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	りんごジュース はちみつレモンケーキ	ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 お菓子
30	31	10日と23日はカレーの日です。 お箸を持参しているおこさんは スプーンを持参してください。			
冬休み	冬休み				

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りたいですね。



冬至をむかえます

今年は12月21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。



【鶏肉のレモン風味】

(材料)

鶏もも肉	1枚(約400g)
塩	3g
酒	20cc
片栗粉	50g
油	50cc
しょうゆ	20cc
三温糖	15g
レモン汁	15cc

【作り方】

- ①鶏肉は塩、酒で下味をつける。
- ②①片栗粉をつけて、揚げる。
- ③醤油、三温糖、レモン汁合わせておく。
- ④②を③でからめて、味をつける。

