

令和 3年度(2021年度)

12月 給食予定献立表



春日保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		麻婆豆腐 春雨スープ	肉団子 タルタルサラダ あすか汁	魚のコーンマヨ焼き 白菜サラダ かき卵わかめスープ	みそうどん かぼちゃの天ぷら
		牛乳 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 きな粉クッキー	牛乳 果物 お菓子
6	7	8	9	10	11
おでん風煮 味噌汁	鶏肉のレモン風味 小松菜のサラダ けんちん味噌汁	鮭の照り焼き 人参の胡麻和え 根骨汁	チキンカレー 和風スパゲティサラダ	切干大根の旨煮 味噌汁	ロールパン ツナトマトスパゲティ 卵とトーフの コーンスープ
牛乳 果物 お菓子 キャンディチーズ	牛乳 果物 南瓜団子	ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 ピザトースト	牛乳 果物 お菓子
13	14	15	16	17	18
魚のカレー天ぷら パスタサラダ 鶏のスープ	麻婆豆腐 春雨スープ	肉団子 タルタルサラダ あすか汁	魚のコーンマヨ焼き 白菜サラダ かき卵わかめスープ	ツナ入り卵焼き キャベツの中華和え 味噌汁	お弁当の日
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 りんごケーキ	ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 豆腐ガトーショコラ	牛乳 果物 お菓子
20	21	22 冬至	23	24	25
鶏肉のレモン風味 小松菜のサラダ けんちん味噌汁	鮭の照り焼き 人参の胡麻和え 根骨汁	おでん風煮 焼きかぼちゃ 味噌汁	クリスマス お楽しみ会	魚のカレー天ぷら パスタサラダ 鶏のスープ	みそうどん かぼちゃの天ぷら
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 焼きドーナツ	牛乳 果物 お菓子		ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 お菓子
27	28	29	<div data-bbox="1178 1284 1843 1569" style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>9日と27日はカレーの日です。 以上見さんは、スプーンを持ってきてください。</p> <p>11日はスパゲティの日です。 以上見さんは、フォークを持ってきてください。</p> </div>		
チキンカレー 和風スパゲティサラダ	豚骨 味噌汁	冬休み			
ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子				

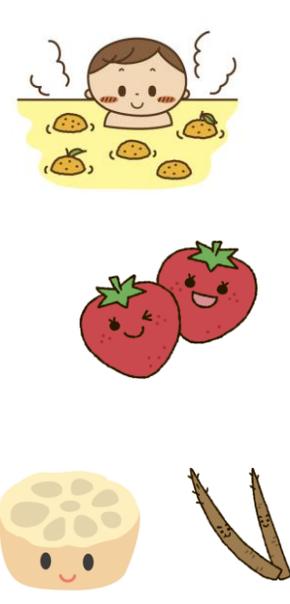
風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

【クリスマスお楽しみ会 メニュー】
 〈給食〉 〈午後おやつ〉
 チキンピラフ ジュース
 エビフライ カップケーキ(手作り)
 ポテトサラダ 果物(いちご)
 卵とトーフのコーンスープ



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。





寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい!
タラとミカン



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。