

12月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (水)	塩焼きそば 中華スープ 揚げぎょうざ 果物	あげいも 牛乳	お菓子	
2 (木)	栗ごはん みそ汁(なめこ、えのき、じめじ) 塩鮭 白菜のお浸し 果物	ゼリー	お菓子	
3 (金)	玄米ロール 野菜スープ チキンナゲット シーフードサラダ 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	
4 (土)	中華風炊き込みごはん みそ汁(キャベツ、しめじ) さばの塩焼き 野菜炒め 果物	パン 牛乳		
6 (月)	カレーうどん 切り干し大根 枝豆 果物	ざらめパン 牛乳	お菓子	
7 (火)	ごまごはん みそ汁(豆腐、卵、ねぎ) たらのちゃんちゃん焼き もやしのお浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
8 (水)	納豆ごはん みそ汁(しいたけ、ねぎ、油揚げ) おでん 果物	一口ミートパイ 牛乳	お菓子	
9 (木)	食パン コンソメスープ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
10 (金)	みそラーメン ウインナー 韓国風ナムル 果物	ウインナーパン 牛乳	お菓子	
11 (土)	小豆パン 具だくさんスープ ポテトグラタン 果物	チョコパバロア		
13 (月)	ごはん かき玉汁 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのお浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
14 (火)	ハイジのパン ミネストローネ 鶏のチーズ焼き ブロッコリーサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
15 (水)	五目うどん 白身フライ ひじき炒め 果物	いももち 牛乳	お菓子	
16 (木)	ハヤシライス 牛乳 ウインナー コーンサラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
17 (金)	玄米ロール 野菜スープ ミートボール 春雨サラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
18 (土)	給食なし			
20 (月)	しらすごはん みそ汁(豆腐、なめこ) さばの塩焼き 筑前煮 果物	抹茶ケーキ 牛乳	お菓子	
21 (火)	食パン かぼちゃシチュー コロッケ マカロニサラダ 果物	チャーハン 牛乳	お菓子	
22 (水)	しょうゆラーメン しゅうまい ナムル 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
23 (木)	中華丼 みそ汁(油揚げ、しめじ、キャベツ) 肉団子 ほうれん草のごま和え 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
24 (金)	えびピラフ 卵スープ ぎゅうぎゅう焼き 塩ゆで野菜 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
25 (土)	玄米ロール コーンスープ チキンチキンごぼう シーフードサラダ 果物	ピザ 牛乳		
27 (月)	わかめごはん 豚汁 たらの竜田揚げ きゅうりの中華和え 果物	チョコチップケーキ 牛乳	お菓子	
28 (火)	年越しそば 煮物 果物	パン 牛乳	お菓子	

* 園の都合のよりメニューの変更をすることがあります



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



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。