令和元年　　12月　　献立表　　女　塚　保　育　園

今月の目標　**冬を元気に過ごしましょう！！**

上段は1，2歳児のおやつ

	月	火	水	木	金	土
2	牛乳、ビスケット 海老ピラフ 白菜とハムのサラダ オレンジ コーンクリームスープ 麦茶、きつねうどん、スルメ	3 豆乳、ウエハース 味噌ラーメン コロッケ 青梗菜の中華和え バナナ 小魚 牛乳、フレンチトースト	4 牛乳、クッキー ふりかけご飯 千草卵焼き 切り干し大根の炒め煮 ミニトマト みかん さつま芋と刻み昆布の味噌汁 牛乳、ピザ餃子	5 豆乳、ボーロ コッペパン 鶏のマーマレード焼き サラスパサラダ グレープフルーツ 茄子とピーマンのコンソメスープ 牛乳、ガーリックチャーハン	6 牛乳、せんべい ご飯 かき揚げの甘酢あんかけ ブロッコリーのピーナッツ和え りんご 味噌汁（小松菜、ワンタン） 牛乳、干し芋、みかん	7 牛乳、クラッカー ポークビーンズライス ほうれん草サラダ オレンジ キャベツスープ 牛乳、ココアホットケーキ
9	牛乳、ウエハース ご飯 魚の南部焼き 水菜と油揚げの和え物 ミニトマト オレンジ 鶏肉と野菜の味噌汁 牛乳、りんごの包み焼き	10 予行練習 カレーライス 納豆サラダ グレープフルーツ 小魚 飲むヨーグルト、クラッカー バナナ	11 牛乳、せんべい あんかけ焼きそば 南蛮サラダ バナナ 長ネギの中華スープ 牛乳、ゆかり海苔巻き スルメ	12 豆乳、クッキー ご飯 牛肉と大根の炒め煮 きゅうりと人参の甘酢和え みかん 味噌汁（豆腐、わかめ） 牛乳、きな粉蒸しパン	13 牛乳、クラッカー 食パン（ジャム） ゆで豚の甘味噌和え シャキシャキ蓮根サラダ りんご かぼちゃスープ 牛乳、そうめんチャンプルー	14 子供会
16	牛乳、せんべい すき焼き丼 小松菜とひじきの和え物 みかん 味噌汁（白菜、玉葱） 牛乳、焼きチーズポテト	17 豆乳、ボーロ 黒糖パン 豚肉の香草焼き 水菜とササミのアーモンドサラダ りんご 大豆とトマトのスープ 牛乳、味噌ラスク	18 人形劇観賞 牛乳、クッキー ご飯 魚の竜田揚げ カリフラワーの梅肉和え ミニトマト オレンジ 具だくさん豚汁 牛乳、マカロニソテー	19 誕生日会 豆乳、ウエハース ミートボールクリームライス パプリカレタスサラダ いちご ポトフスープ 牛乳、お楽しみケーキ	20 牛乳、クラッカー ほうとう風うどん 揚げボールの炒め煮 塩昆布キャベツ バナナ 小魚 牛乳、茶飯ご飯、スルメ	21 牛乳、ビスケット ドライカレー 豆苗サラダ りんご たまごスープ 牛乳、ハニーチーズせんべい
23	牛乳、クッキー ご飯 高野豆腐のふわふわ煮 きゅうりともやしの酢の物 グレープフルーツ 味噌汁（お麩、小松菜） 牛乳、スノーボールクッキー	24 豆乳、せんべい ご飯 煮魚 青梗菜とカニの和え物 ミニトマト オレンジ かぶと豚肉の澄まし汁 牛乳、おでん	25 クリスマス 牛乳、クラッカー バターロール ミートローフ ツリーサラダ りんご ポテトミルクスープ 麦茶、クリスマスカップケーキ	26 豆乳、ビスケット 炊き込みご飯 ウインナー ほうれん草の胡麻和え みかん 味噌汁（キャベツ、生揚げ） 牛乳、せんべい、りんご	27 牛乳、ボーロ 和風スパゲティー 青菜のフレークサラダ バナナ チキンスープ 牛乳、梅おかかおにぎり スルメ	28 牛乳、ウエハース 食パン（ジャム） フランクフルトのケチャップ煮 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 小魚 牛乳、五平餅

給食だより

《冬至の日》

日本では12月22日頃を冬至（とうじ）といっています。冬至は一年の中で『昼が一番短く、夜が一番長い日』です。
この冬至の日には、『かぼちゃ』を食べ、『ゆずのお風呂』に入るという習慣があります。

●冬至かぼちゃ

冬至（とうじ）の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。
カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです

●ゆずのお風呂

この習慣は、江戸庶民から生まれたとされています。冬至は湯につかって病を治す―湯治（とうじ）にかけていて、ゆずは融通が利くようにと願いが込められているそうです。
ゆず湯は、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、ゆずを浴槽に浮かべてはいるお風呂のことです。ゆず湯には、風邪の防止や肌を強くするという効果があります。