令和5年度　　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
				1 牛乳、クラッカー すき焼き丼 小松菜とツナの納豆和え みかん 味噌汁（かぼちゃ、玉葱） 牛乳、ホットケーキ	2 牛乳、塩せんべい ポークチャップライス 豆苗サラダ 柿 コーンスープ 牛乳、あんこトースト
4 牛乳、ビスケット バターロール 鶏肉のパン粉焼き キャベツサラダ りんご ほうれん草のミルクスープ 麦茶、すいとん汁	5 予行練習 カレーライス 豆腐サラダ グレープフルーツ 小魚 牛乳、ココアちんすこう	6 牛乳、クラッカー わかめご飯 竹輪の磯部揚げ ゆでブロッコリー 人参の土佐煮 みかん 豚肉と里芋の味噌汁 牛乳、コーンフレーク、バナナ	7 豆乳、塩せんべい トマトソーススパゲティー カラフルサラダ バナナ オニオンスープ 牛乳、りんご蒸しパン	8 牛乳、クッキー ご飯 煮魚 ひじきの炒め煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁（小松菜、卵） 牛乳、さつま芋もち	9 子供会
11 牛乳、クッキー ご飯 牛肉と大根のうま煮 ブロッコリーの塩昆布和え りんご 味噌汁（生揚げ、葱） 牛乳、ふかし芋	12 豆乳、小魚せんべい イタリアン焼きそば 水菜サラダ バナナ オイスタースープ 牛乳、味噌おにぎり、スルメ	13 牛乳、ビスケット ご飯 魚の照り焼き 青梗菜の胡麻和え ミニトマト みかん かぶとさつま揚げの味噌汁 牛乳、フレンチトースト	14 豆乳、塩せんべい 食パン（ジャム） かぼちゃシチュー レタスフレンチサラダ グレープフルーツ 小魚 麦茶、焼きうどん	15 牛乳、カルシウムせんべい もぐらご飯 ウインナー きゅうりとわかめの酢の物 柿 豆乳味噌汁 牛乳、きな粉ビスケット	16 牛乳、クラッカー 海老あんかけご飯 もやしのナムル りんご にら玉スープ 牛乳、ジャムパイ
18 牛乳、クラッカー チャーハン 春雨サラダ りんご ワンタンスープ 牛乳、ピザトースト	19 人形劇観賞 豆乳、小魚せんべい ちゃんぽんラーメン 揚げボール煮 きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、ゆかり海苔巻き、スルメ	20 牛乳、ビスケット ご飯 魚のネギ塩焼き 蓮根のきんぴら ミニトマト みかん 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 牛乳、にゅうめん	21 誕生日会 豆乳、塩せんべい バターロール カップケーキハンバーグ ツリーサラダ・星ポテト りんご ミネストローネ 牛乳、お楽しみケーキ	22 冬至 牛乳、クッキー ご飯 鶏肉とかぼちゃの筑前煮 もやしの甘酢和え グレープフルーツ 味噌汁（なめこ、三つ葉） 牛乳、干し芋、りんご	23 牛乳、カルシウムせんべい クリームスパゲティー 青梗菜サラダ オレンジ ポテトスープ 牛乳、クラッカーサンド
25 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 鶏のつくね焼き 小松菜の和え物 ミニトマト みかん 切り干し大根の味噌汁 牛乳、スノーボールクッキー	26 豆乳、ビスケット バターロール 魚のマヨネーズ焼き 根菜サラダ オレンジ マカロニスープ 牛乳、塩焼きそば	27 牛乳、クッキー そぼろご飯 ブロッコリーの白和え りんご 味噌汁（じゃが芋、玉葱） 牛乳、チーズラスク	28 豆乳、塩せんべい 五目うどん がんもの含め煮 白菜のピーナッツ和え バナナ 小魚 牛乳、おかかおにぎり、スルメ		

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。

※　都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均：3歳以上児/エネルギー591kcal　タンパク質22.8g　　3歳未満児/エネルギー502kcal　タンパク質19.4g