

12月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	おやつ	
1	土	丼	そばろ丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	甘辛団子
3	月	汁	ごはん 団子汁 甘酢和え フルーツ	牛乳	チーズ蒸しパン
4	火	焼	ごはん 魚のムニエル 切干大根炒り煮 味噌汁	牛乳	ドロップクッキー
5	水	煮	麦ごはん すき焼き風煮 大根と柚子の酢の物 みそ汁 フルーツ	牛乳	シフォンケーキ
6	木	焼	ごはん 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ クリームスープ みかん	牛乳	きなこマカロニ
7	金	汁	パン トマトシチュー チップスサラダ フルーツ	牛乳	ふかし芋
8	土	麺	おにぎり ちゃんぽん フルーツ	牛乳	フライドポテト
10	月	炒	雑穀ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の卵とじ 吉野汁	牛乳	みるくもち
11	火	汁	ごはん ポークカレー かみかみ和え フルーツヨーグルト	牛乳	大学芋
12	水	揚	チキンライス から揚げ りんごのサラダ キラキラスープ	牛乳	ロールケーキ
13	木	揚	ごはん さんまのさくさく揚げ 温野菜 味噌汁	牛乳	れんこん蒸しパン
14	金	汁	ごはん 麻婆豆腐 ばんさんす わかめスープ	牛乳	おはぎ
15	土	丼	親子丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	クッキー
17	月	麺	おにぎり 肉うどん 三色金平 りんご	牛乳	もちもちドーナツ
18	火	炒	ごはん ポークチャップ ひじきの煮物 かき卵汁	牛乳	カスタードプリン
19	水	煮	芋ごはん 煮魚 酢の物 味噌汁	牛乳	スイートポテト
20	木	揚	麦ごはん 天ぷら 南瓜のごまみそ和え 冬瓜汁	牛乳	フルーツ白玉
21	金	汁	餅つき会 おにぎり もち 豚汁	牛乳	みかん
22	土	麺	おにぎり ナポリタン スープ	牛乳	芋蒸しパン
25	火	煮	お誕生会メニュー おにぎり 煮込みハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳	パウンドケーキ
26	水	丼	中華丼 ひじきサラダ 肉団子スープ フルーツ	牛乳	揚げまんじゅう
27	木	揚	ごはん 南瓜のはさみ揚げ 卵の花 のっぺ汁	牛乳	じゃこクッキー
28	金	煮	きびごはん 肉じゃが 酢の物 味噌汁	牛乳	りんごのコンポート

★冬至について

現在は野菜が季節に関係なく供給されていますが、西洋野菜が日本に入るまでこの時期に取れる野菜は少なく、保存できる野菜も少なかったのです。

南瓜は保存がきき、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないです。

そのため、冬至の時期の貴重な栄養源でもありました。

南瓜の栄養成分の特徴は、なんといってもカロチンを多く含んでいることです。

カロチンは、体内でビタミンAにかわって肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるのはそのためです

保育園でも、南瓜料理を取り入れています。

※お知らせ

11月に芋ほりをしました。いきなり団子作りを子ども達と楽しくしました。上手に包めていましたよ！！

