

# 12月 給食だより

光陽保育園

日付	献立	材 料 名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(火)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮付け、じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉 油揚げ みそ	米(七分)、本みりん 植物油、上白糖 じゃがいも	しょうが、切干しだいこん にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、果物	フルーツゼリー 牛乳
2(水)	イタリアンスパゲティ 野菜スープ	牛乳 豚肉	スパゲティ、植物油 薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ キャベツ、セリ	蒸しパン 牛乳
3(木)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、ホロホ りんご、キャベツ、トマト100%ジュース	コーンフレーク 牛乳
4(金)	ごはん、魚の煮付け ほうれん草のごま和え、大根のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、上白糖 本みりん 白ごま	しょうが、ほうれんそう にんじん、大根、玉ねぎ 青ねぎ、果物	お菓子 果物 牛乳
5(土)	チキンサンド 牛乳	鶏肉 牛乳	食パン 植物油 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
7(月)	ごはん、鶏肉の照り焼き キャベツの炒め煮、白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 上白糖、白ごま	キャベツ、にんじん はくさい、玉ねぎ 青ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
8(火)	ごはん、魚のソテー 醤油フレンチ(コーン)、豆腐のスープ	牛乳 魚 木綿豆腐	米(七分)、植物油 上白糖、ごま油 薄力粉、揚げ油	にんじん、きゅうり キャベツ、ホロホ、にら 玉ねぎ、冷凍くりかぼちゃ	かぼちゃボール 牛乳
9(水)	ごはん、豚肉のごま風味焼き ひじきの煮付け、さつまいものみそ汁	牛乳、豚肉 油揚げ、干ひじき みそ	米(七分)、白ごま かたくり粉、植物油 三温糖、さつまいも	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
10(木)	おもちつき お雑煮・煮豆				果物 お菓子 牛乳
11(金)	チャンポン 醤油フレンチ(白菜)	牛乳 豚肉	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉、上白糖 さつまいも、揚げ油、グラニュー糖	にんじん、キャベツ、もやし 干し椎茸、にら、しょうが きゅうり、はくさい	さつまいもの ステーキ 牛乳
12(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ しょうが	お菓子 牛乳
14(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮付け、じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉 油揚げ みそ	米(七分)、本みりん 植物油、上白糖 じゃがいも	しょうが、切干しだいこん にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、果物	フルーツゼリー 牛乳
15(火)	ごはん、高野の含め煮 野菜炒め、かぶのみそ汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、みそ コンデンスミルク	米(七分)、上白糖 植物油 食パン	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、かぶ(根) かぶ(葉)	練乳サンド 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

## 冬至って何の日？

冬至は1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。昼の時間が短い冬は、太陽の出ている時間が短くなるため、とても寒くなります。昔の人は、寒さにまげずに元気に過ごすために、冬至の過ごし方を工夫してきました。たとえば、体をあたためる力があるといわれるゆずをお風呂に入れてみたり、栄養を豊富に含んだかぼちゃを食べるなどです。そしてそれが、今でも大切にされて、伝統的な習慣になっています。

今年の冬至は12月21日です。日本の風習をご家庭で体験してみたい方はぜひお試しください。

