



12月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		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	
2(月)	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き 醤油フレンチ、大根のみそ汁	牛乳、鶏肉、みそ	米(七分)、本みりん 植物油 マヨネーズ(卵不使用) 上白糖、ごま油	にんじん、きゅうり キャベツ、大根、玉ねぎ 青ねぎ、果物	お菓子 牛乳
3(火)	カレーうどん 白菜の煮びたし	牛乳、牛肉、油揚げ かたがッ 手巻き用すしり	乾めん、植物油、上白糖 本みりん、かたくり粉 米(七分)	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、はくさい	お菓子 牛乳
4(水)	ごはん、ピーフシチュー 野菜ソテー	牛乳、牛肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ホリソ	おにぎり (おかか) 牛乳
5(木)	ごはん、魚のソテー ごまマヨネーズ和え、ポトフ	牛乳、魚 ベーコン	米(七分)、植物油、白ごま マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも、さつまいも 揚げ油、グラニュー糖	キャベツ きゅうり、にんじん かぶ(根)、玉ねぎ	さつまいもの スティック 牛乳
6(金)	ごはん、肉豆腐 キャベツのみそ汁(もちふ)	牛乳、牛肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 三温糖 もちふ	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
7(土)	豚丼 お茶	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
9(月)	ごはん、魚の照り焼き 切干大根の煮付け、小松菜のみそ汁	牛乳、魚 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん、上白糖	切干しだいこん にんじん、ほうれんそう 玉ねぎ、えのきたけ	コーンフレーク 牛乳
10(火)	ミートスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ、植物油 薄力粉、上白糖	にんじん 玉ねぎ、キャベツ セロリー	にんじんの 蒸しケーキ 牛乳
11(水)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 きゅうりの甘酢、じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐、みそ	米(七分)、植物 細目パン粉、上白糖 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん きゅうり、青ねぎ	プリン 牛乳
12(木)	ごはん、豚肉のごま風味焼き 醤油フレンチ(白菜)、豆腐のすまし	牛乳、豚肉 木綿豆腐 きな粉	米(七分)、白ごま かたくり粉、植物油 上白糖、ごま油 ねじりマカロニ	にんじん、きゅうり はくさい 玉ねぎ、青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
13(金)	ハヤシライス 野菜のソテー	豚肉 牛乳	米(七分)、じゃがいも 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 果物 牛乳
14(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
16(月)	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き 醤油フレンチ、大根のみそ汁	牛乳、鶏肉、みそ	米(七分)、本みりん 植物油 マヨネーズ(卵不使用) 上白糖	にんじん、きゅうり キャベツ、大根、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
17(火)	カレーうどん 白菜の煮びたし	牛乳、牛肉、油揚げ かたがッ 手巻き用すしり	乾めん、植物油、上白糖 本みりん、かたくり粉 米(七分)	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、はくさい	おにぎり (おかか) 牛乳
18(水)	ミートスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ、植物油 薄力粉、上白糖	にんじん 玉ねぎ、キャベツ セロリー	にんじんの 蒸しケーキ 牛乳
19(木)	 おもちつき		お雑煮・煮豆		さつまいもの スティック 牛乳
20(金)	ごはん、肉豆腐 キャベツのみそ汁(もちふ)	牛乳、牛肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 三温糖 もちふ	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
21(土)	豚丼 お茶	豚肉 牛乳	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
23(月)	ごはん、魚の照り焼き 切干大根の煮付け、小松菜のみそ汁	牛乳、魚 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん、上白糖	切干しだいこん にんじん、ほうれんそう 玉ねぎ、えのきたけ	コーンフレーク 牛乳
24(火)	 クリスマス会		クリスマスランチ		クリスマスケーキ 牛乳
25(水)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 きゅうりの甘酢、じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐、みそ	米(七分)、植物 細目パン粉、上白糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん、きゅうり 青ねぎ	プリン 牛乳
26(木)	ごはん、豚肉のごま風味焼き 醤油フレンチ(白菜)、豆腐のすまし	牛乳、豚肉 木綿豆腐 きな粉	米(七分)、白ごま かたくり粉、植物油 上白糖、ごま油 ねじりマカロニ	にんじん きゅうり、はくさい 玉ねぎ、青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
27(金)	ハヤシライス 野菜のソテー	豚肉 牛乳	米(七分)、じゃがいも 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 果物 牛乳
28(土)	きつね丼 お茶	油揚げ 牛乳	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳

行事などの都合により、献立を変更することがあります。



今年の冬至は12月21日です



夏至の対となるのが冬至です。
 冬至は、「一年で最もお昼の時間が短く、夜が長い日」です。
 この日から少しずつお昼が長くなり、夜が短くなっていきます。
 昔から冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず風呂に入る風習があります。
 かぼちゃは本来夏が旬ですが、夏に採ったものを貯蔵しておくことで自然と甘みが増します。
 また、風邪をひきにくくしてくれるビタミンが多く含まれています。
 ビタミン不足になりがちなのこの時期の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。



今月の主な栄養(1日の平均)	1~2歳児		3~5歳児	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	510kcal	19.1g	19.4g	1.4g
		21.4g	21.3g	1.5g