



# 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	
1(月)	ごはん、肉豆腐 じゃがいものみそ汁	牛乳、牛肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ、青ねぎ	フルーツゼリー 牛乳
2(火)	イタリアンスパゲッティー 野菜の甘酢	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ、植物油 薄力粉、じゃがいも 揚げ油	にんじん、玉ねぎ キャベツ、セロリー	ポテトフライ 牛乳
3(水)	ごはん、魚の照り焼き こいのぼろ煮、小松菜のみそ汁	牛乳、魚 鶏ひき肉 みそ	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、さといも 上白糖、かたくり粉 コーンフレーク	こまつな、えのきだけ 玉ねぎ	コーンフレーク 牛乳
4(木)	ごはん、鶏肉の照り焼き 醤油フレンチ、大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん 上白糖、ごま油、薄力粉	にんじん、きゅうり キャベツ、大根、玉ねぎ 青ねぎ	蒸しパン 牛乳
5(金)	ごはん、ビーフシチュー 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	みかん、にんじん 玉ねぎ、キャベツ ホーリー	お菓子 牛乳
6(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) かたくり粉 植物油	にんじん、白菜 しょうが、青ねぎ	お菓子 牛乳
8(月)	カレーうどん かぼちゃの甘煮	牛乳 牛肉	乾めん、植物油 上白糖、本みりん かたくり粉	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、西洋かぼちゃ	お菓子 牛乳
9(火)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 白菜のおかか和え、わかめのみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐 かつお削り節パック かつわかれ、みそ	米(七分)、植物油 細目パン粉 上白糖、さつまいも	玉ねぎ、にんじん はくさい、青ねぎ	ふかしいも 牛乳
10(水)	ごはん、魚のムニエル ポークピーンズ、ほうれん草のスープ	牛乳、魚三枚おろし 豚ひき肉、大豆 ヨーグルト	米(七分)、薄力粉 植物油 上白糖	にんじん、玉ねぎ ほうれんそう えのきだけ	ヨーグルト お茶
11(木)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 醤油フレンチ(白菜)、豆腐のすまし	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米(七分)、本みりん 植物油、上白糖、ごま油 ホーリー、三温糖	しょうが、にんじん きゅうり、はくさい 玉ねぎ、青ねぎ	ホットケーキ 牛乳
12(金)	ハヤシライス 野菜ソテー	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油、薄力粉 上白糖	果物、にんじん 玉ねぎ キャベツ	お菓子 果物 牛乳
13(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
15(月)	ごはん、肉豆腐 じゃがいものみそ汁	牛乳、牛肉 木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ、青ねぎ	フルーツゼリー 牛乳
16(火)	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ、植物油 薄力粉、じゃがいも 揚げ油	にんじん、玉ねぎ キャベツ、セロリー	ポテトフライ 牛乳
17(水)	<b>おもちつき</b>		<b>お雑煮・煮豆</b>		お菓子 牛乳
18(木)	ごはん、鶏肉の照り焼き 醤油フレンチ、大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん 上白糖、ごま油 薄力粉	にんじん、きゅうり キャベツ、大根、玉ねぎ 青ねぎ	蒸しパン 牛乳
19(金)	ごはん、ビーフシチュー 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、ホーリー	お菓子 牛乳
20(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) かたくり粉、植物油	にんじん、白菜 しょうが、青ねぎ	お菓子 牛乳
22(月)	カレーうどん かぼちゃの甘煮	牛乳 牛肉	乾めん、植物油 上白糖、本みりん かたくり粉	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、西洋かぼちゃ	お菓子 牛乳
23(火)	<b>クリスマス会</b>		<b>クリスマスランチ</b>		クリスマス ケーキ 牛乳
24(水)	ごはん、魚のムニエル ポークピーンズ、ほうれん草のスープ	牛乳、魚三枚おろし 豚ひき肉、大豆 ヨーグルト	米(七分)、薄力粉 植物油 上白糖	にんじん、玉ねぎ ほうれんそう、えのきだけ	ヨーグルト お茶
25(木)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 醤油フレンチ(白菜)、豆腐のすまし	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米(七分)、本みりん 植物油、上白糖、ごま油 ホーリー、三温糖	しょうが、にんじん きゅうり、はくさい 玉ねぎ、青ねぎ	ホットケーキ 牛乳
26(金)	ハヤシライス 野菜ソテー	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
27(土)	ウインナードッグ 牛乳	ワインナー 牛乳	ロールパン 植物油	キャベツ	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。

## 12月22日は「冬至」です

冬至とは、1年で1番、夜が長い日のことです。  
この日から少しづつお昼が長くなり、夜が短くなっていきます。

### 冬至の風習① ゆず湯

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、  
「ゆず湯」としてゆずをお風呂に浮かべて入る風習があります。  
ゆずの香りが広がって、リラックスすることができます。

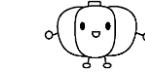
### 冬至の風習② 運盛り

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われ、  
「ん」のつくものをお供えする「運盛り」に由来しています。  
なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、うんどん(餡餅=うどん)、  
かんてんなど「ん」が2つある方が良いとされています。



12月22日の給食には、  
「うどん」や「なんきん」が登場します!

ご家庭でも、「ん」がつく食べものを食べて、  
「運盛り」してみませんか?



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	494kcal	546kcal
たんぱく質	19.0g	21.5g
脂 質	18.1g	20.2g
食塩相当量	1.4g	1.5g