

# 12月 給食だより

2021年

あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。なにかと慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムを整えるように心がけましょう。



## お誕生会メニュー

12月10日（金）

- \* コーンピラフ
- \* もみの木ハンバーグ
- \* ツナの和風スパゲティ
- \* 白菜サラダ
- \* かぼちゃのクリームスープ
- \* フルーツ



3日は子ども達が10月に収穫したお芋のご飯です。  
9日は年中さんが今年田植えをし収穫した新米をみんなで頂きます。年中さんはおにぎりパーティーで一足先に頂きましたが、とても美味しく出来ています。お楽しみに！！

## 食育の日 ～冬の食材を知ろう～ 12月20日

白菜と豚肉の炒め煮：白菜・ねぎ

## 白菜

里芋のみそ汁：里芋・大根・人参



白菜は、鍋料理や漬物に欠かせない、冬を代表する野菜です。水分が約93%と多くて歯ざわりも良く、食物繊維が豊富でヘルシーです。煮込むと甘みが出て、とろけるような柔らかさになり、漬物にすると水分が抜けて程よい食感を残したまま、味がよくしみこみます。

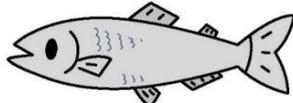
冬の寒さに負けないように白菜たっぷりのお鍋で温まりましょう！



## サケとシャケの違い？

鮭がおいしい季節ですね。

実は同じ「鮭」のことです。一般的には、生物としての名前を「サケ」、食品としての名前を「シャケ」と呼び分けているそうです。また、加工する前を「サケ」、加工後を「シャケ」ということもあるようです。



### 土曜給食メニュー

(2, 3号)  
11日・18日・25日  
日替わりランチボックス

おやつ（午前・午後）

市販のお菓子をバランス良く組み合わせて提供しています。（ベビーせんべい・小魚せんべい・ビスケット・ポーロ・果物、ゼリー、牛乳など）

日	曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
1	水	ビビンパ丼 かきたま汁 果物	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳 果物
2	木	蓮根のすり身揚げ きのこ青菜のソテー すまし汁	牛乳 胡麻クッキー	ごはん	牛乳 ビスコ
3	金	鶏肉のおろし煮 もやしの胡麻和え 厚揚げのみそ汁	お茶 焼きそば	お芋 ごはん	牛乳 せんべい
6	月	ツナ入り卵焼き 小松菜のマヨネーズ和え ポトフスープ	牛乳 野菜蒸しケーキ	ごはん	牛乳 クラッカー
7	火	魚のカレームニエル かぼちゃの煮物 もやしのみそ汁	牛乳 フルーツサンド	ごはん	牛乳 果物
8	水	ナポリタンスパゲティ えのきのスープ 果物	牛乳 オレンジゼリー	ごはん	牛乳 コーンフレイク
9	木	魚の煮つけ ほうれん草の白和え きこのスープ	牛乳 豆乳スコーン	新米	牛乳 ビスケット
10	金	お誕生会メニュー	お茶 ぜんざい		ヨーグルト
13	月	ポークチャップ 大根サラダ もずくのすまし汁	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 卵ポーロ
14	火	お弁当の日			
15	水	カレーライス 卵ときゃべつのサラダ 果物	牛乳 ピーチケーキ	ごはん	牛乳 果物
16	木	魚の変わりフライ 二色野菜の香味漬け 青菜のみそ汁	お茶 ワカメうどん	ごはん	牛乳 ビスコ
17	金	厚揚げの中華炒め煮 もやしの生姜和え わかめスープ	お茶 コーンおむすび	ごはん	牛乳 せんべい
20	月	白菜と豚肉の炒め煮 ブロッコリーの和え物 里芋のみそ汁	牛乳 ババロア	ごはん	牛乳 クラッカー
21	火	魚のチーズ焼き ほうれん草のサラダ ミネストローネ	牛乳 きなこトースト	ごはん	牛乳 果物
22	水	ちゃんぽん 胡瓜の昆布和え 果物	牛乳 大学芋	ごはん	牛乳 コーンフレイク
23	木	魚の胡麻照り焼き 大根の甘酢和え 豆腐のみそ汁	お茶 じゃこチャーハン	ごはん	牛乳 ビスケット
24	金	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 クリスマスケーキ	ごはん	ヨーグルト
27	月	鶏肉のケチャップ焼き 青菜の卵炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん	牛乳 卵ポーロ
28	火	カレーライス コーンサラダ 果物	牛乳 蒸しパン	ごはん	ヨーグルト