

令和元年 12月 献立表 (後期・完了期)

二川保育園

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
2	・月	ビスケット 麦茶	きつねうどん ぼかぼかねぎ焼き鳥 かぶの浅漬け風	♪みそこんにやく 麦茶 バナナ	豚肉 鶏肉 油揚げ	うどん さといも こんにやく	白菜 大根 かぼちゃ 人参 ねぎ かぶ かぶの葉 キャベツ バナナ
3	・火	ふかしいも 麦茶	ごはん さばのガーリック焼き ラトウイユ コーンスープ	♪豆腐マフィン 麦茶 りんご	さば 豆腐	ごはん さつまいも	トマト 玉ねぎ 人参 大根 グリンピース かぼちゃ コーン りんご
4	・水	りんご 麦茶	おかかごはん おでん 白菜とリンゴのサラダ 麩のみそ汁	♪セサミクッキー 麦茶 みかん	かつおぶし ちくわ 昆布	ごはん こんにやく	人参 大根 白菜 りんご 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ みかん りんご
5	・木	バナナ 麦茶	ごはん 肉豆腐 なます風和え ほうれん草のスープ	ふかしいも 麦茶 柿	豚肉 豆腐	ごはん さつまいも	玉ねぎ ねぎ 人参 大根 白菜 ほうれん草 椎茸 柿 バナナ
20	金	柿 麦茶	ごはん かぼちゃの煮物 わかめのサラダ 玉ねぎのすまし汁 ◎冬至給食◎	♪ゆずみかんゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉 わかめ	ごはん じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 胡瓜 みかん キャベツ ゆず 柿
7	土	おかし 麦茶	鶏と野菜の丼 人参のサラダ 麩のみそ汁	♪きなこクッキー 麦茶 みかん	鶏肉 わかめ きなこ	ごはん	玉ねぎ 椎茸 人参 胡瓜 ねぎ みかん
9	・月	おせんべい 麦茶	五目ほうとう さつまいもと野菜の煮物 もやしとツナの和え物	♪しらすのおにぎり 麦茶 みかん	豚肉 油揚げ ツナ しらす	うどん さつまいも ごはん	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき 大根 小松菜 もやし 胡瓜 みかん
10	・火	バナナ 麦茶	ごはん たらしょうが焼き 大根の煮物 豆腐のみそ汁	♪ホットケーキ 麦茶 りんご	たら さつま揚げ 豆腐 わかめ	ごはん	しょうが 人参 ほうれん草 大根 ねぎ りんご 玉ねぎ しめじ
11	水	りんご 麦茶	ごはん ほうれん草バーグ コールスローサラダ おさかなスープ	♪ポップコーン 麦茶 バナナ	豚肉 鮭	ごはん	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 胡瓜 バナナ りんご
12	・木	みかん 麦茶	ごはん はまちの照り焼き やさいのそぼろ和え 根菜のみそ汁	♪いももち 麦茶 柿	はまち 鶏肉	ごはん じゃがいも	もやし 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう れんこん 柿 みかん
13	・金	柿 麦茶	ごはん 牛肉じゃが 白菜とじゃこのサラダ 人参のスープ	♪バナナプリン 麦茶 ビスケット	牛肉 しらす 豆乳	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 白菜 コーン 胡瓜 柿 バナナ
14	・土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参 バナナ
6	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
25	水	りんご 麦茶	クリスマスライス 鶏のケチャップ煮 ほうれん草のサラダ 野菜スープ	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ パプリカ 人参 パセリ ほうれん草 トマト コーン キャベツ

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

♪『旬の食材 白菜』♪

冬が旬の白菜は様々な調理法で和洋中どれでもおいしくいただける野菜です。成分の95%は水分ですがビタミンC、鉄、マグネシウム、カリウムも含まれています。低カロリーな野菜なので、お鍋や炒めものなどにたっぷり入れて量増しすることで冬太りを予防できます。食べる機会が多くなるこの季節にぴったりの野菜ですね。

◎12月22日(日)は「冬至」です◎

1日の中で暗い時間が最も長くなる「冬至」は冬が増していくの知らせてくれる日でもあります。風邪予防に効くビタミンが豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯に入り体を芯から温めて、家族みんなで寒さに負けない体作りをしましょう。小さなお子さんはゆず湯で肌がピリピリしたり、かゆくなくなってしまうこともあるので、ゆずの香りの入浴剤入りのお風呂にしたり、ゆず茶を薄めに作って飲むのも良いと思います。給食では、一足先に20日(金)冬至給食を提供します。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。