

12月の給食だより

献立表



令和3年12月1日

くもぎ保育園

★ 12月の予定 ★

12/6 みそ汁クッキング①

12/7 成道会

12/15 もちつき

12/16 体育指導

12/17 お弁当の日

12/21 みそ汁クッキング②

12/22 冬至

12/24 クリスマスメニュー

★給食室からささやかなプレゼントがあります。お楽しみに♪

12/29 希望保育(お弁当がいります)



冬至の行事食

「冬至」は、二十四節気のひとつで、今年では12月22日です。この日は昼間の時間が最短に、夜が最長となる日です。

冬至には、南瓜を煮た料理が定番となっています。南瓜は、β-カロテンをはじめ、ビタミン類、カリウムなどのミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。そのため、「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない、無病息災」と言われてきました。

保育園では、22日に南瓜と小豆を煮た「いとこ煮」を提供予定です。小豆は日本の行事食によく登場しますが、慶事をあらわすだけでなく、災いや病などの厄を払う存在ともされてきました。冬を元気に過ごせるように、みんなで冬至に南瓜を食べたいと思います。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん	◆はかみかみメニューです よくかんでたべましょう！ ★は行事食です お楽しみに♪		1 わかめごはん とりのてりやき こんそめに くだもの	2 まーぼーどん さんしょくあえ だいがくいも	3 ほたてごはん しらあえ さといものにももの すましじる	4 せいかつはっぴようかい
おやつ			ぎゅうにゅう おぐらさんど	ぎゅうにゅう かぼちゃどーなつ	ぎゅうにゅう にくまん	
ひるごはん	6 ★ ごはん ちきんかつ ◆きんぴらごぼう みそしる	7 ★ ちゃめし れんこんもち こうやどうぶに ころころさらだ すましじる	8 はやしらいす ほうれんそうのあえもの ふらいどぽてと	9 たきこみごはん とんじる あさづけ くだもの	10 ひじきごはん ぶりのてりやき しらあえ すましじる	11 ごはん くりーむしちゅー くだもの
おやつ	おちゃ ぎゅうにゅうもち	おちゃ さんしょくだんご	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう にんじんまふいん	
ひるごはん	13 ごはん ぶたにくのしょうがやき ◆ほしだいこんのすのもの やさいすーぶ	14 みーとすぱげつてい ◆すていつくさらだ こんそめすーぶ	15 ★ きなこもち にくじゃが あえもの すましじる	16 ★ さけなめし こうやどうぶのあんかけ おかかあえ みそしる	17 ★ おべんとうのひ 	18 きーまかれー くだもの
おやつ	おちゃ ふるーつよーぐると	おちゃ おにぎり	ぎゅうにゅう しりあるばー	ぎゅうにゅう しらすとーすと	ぎゅうにゅう おかし	
ひるごはん	20 ろーるばん くらむちゃうだー かぼちゃのさらだ くだもの	21 ★ なつとうごはん さといものあげに ◆ほしだいこんのすのもの みそしる	22 ★ ごはん れんこんぼーる だいこんのさらだ かぼちゃのいとこに	23 おかかごはん ちくぜんに こまつなのあえもの くだもの	24 ★ わかめごはん りんごのにくまきふらい ぐらたん こんそめすーぶ ころころさらだ くりすますぜりー	25 ゆかりごはん とんじる くだもの
おやつ	おちゃ いそべもち	ぎゅうにゅう ぴざとーすと	ぎゅうにゅう おこのみやき	ぎゅうにゅう おかし	おちゃ くりすますけーき	
ひるごはん	27 げんまいごはん さかなのしおこうじやき あえもの だいすのごもくに	28 としこしうどん こうはくなます じゃがいものにももの くだもの	29 ★ きぼうほいく おべんとうがいります 	30 休園	31 休園	
おやつ	ぎゅうにゅう よーぐるとばん	おちゃ おかし				