

# 12月の給食だより

## 献立表

令和6年12月1日

くもぎ保育園

### ★ 今月の予定 ★

- 12/2 成道会
- 12/6 お弁当の日(予行練習)
- 12/14 発表会
- 12/19 もちつき
- 12/23 誕生日会&クリスマス会
- 12/27 保育納め(年越しうどんを食べます)
- 12/28 希望保育(お弁当を持って来てください)



### 冬至の行事食

「冬至」は、二十四節気のひとつで、今年はいく月21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。

元気に冬を越せるように、保育園では少し早いですが18日に南瓜と小豆を煮た「いとこ煮」を提供予定です。

### 冬野菜を食べよう！！

- 大根・・・消化酵素がたっぷり！胃腸に優しいよ。
- 蓮根・・・花粉症対策に良いと言われているよ！
- カブ・・・生でも甘みがあって美味しいよ！
- ほうれん草・・・鉄分が豊富！納豆和えが人気です！
- 白菜・・・食物繊維がたっぷり！
- 人参・・・カロテンが豊富☆風邪予防にいいよ！

冬野菜が美味しい季節になりました。冬野菜は加熱すると甘くなるのが特徴です。保育園ではコンソメ味のスープにすると子どもたちもよく食べてくれますよ。

	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	2 ★ ちゃめし とうふのごもくあげ かきなます すましじる	3 さけなめし こうやどうふに かみかみごぼう なっとうあえ	4 ごはん とんじる じゃがいものかれーに ぶろっこりーなむる	5 ごはん さばのうめてりやき だいこんのすのもの すましじる	6 ★ おべんとうのひ (よこうれんしゅう) 	7 だいこんごはん ほとふ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう さんしょくだんご	おちゃ おこのみやき	ぎゅうにゅう おかし ばなな	おちゃ いもけんぴ	りんごじゅーず おかし	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	9 なぼりたん かぼちゃさらだ やさいすーぷ	10 ごはん さけのてりやき だいこんさらだ みそしる	11 びびんば あおのりぽてと たまごすーぷ	12 わかめごはん しらあえ きんぴらごぼう かぼちゃのにももの	13 ごはん にこみはんぱーぐ ほうれんそうさらだ りんご	14 ★ せいかつはっぴょうかい 
おやつ	おちゃ なっとうまき	ぎゅうにゅう おふらすく	おちゃ やきいも	ぎゅうにゅう にくまん	おちゃ おかし	
ひるごはん	16 やきそば たるたるさらだ ちゅうかすーぷ	17 ほっとどつく くりーむしちゅー かぶのまりね	18 げんまいごはん くるまふのふらい つなつなさらだ かぼちゃのいとこに	19 ★ きなこもち にくだんごすーぷ かぶのすのもの	20 たきこみごはん ほうれんそうのごまあえ ぐだくさんみそしる	21 わかめごはん とんじる くだもの
おやつ	おちゃ ばなな ちーず	おちゃ わかめおにぎり	ぎゅうにゅう みかん いりこ	おちゃ おかし	おちゃ あめりかんどつく	ぎゅうにゅう おやつ
ひるごはん	23 ★ ぴらふ とりにくのてりやき こーるすろー やさいすーぷ	24 ごはん てりやきつくね はるさめさらだ あおのりれんこん	25 ごはん こうやどうふのあんかけ だいがくかぼちゃ ごまみそさらだ	26 やきさばめし とりちゃんこすーぷ しおこんぶあえ	27 ★ としこしうどん かきあげ かぶのすのもの	28 ★ きぼうほいく (お弁当がいります) 
おやつ	おちゃ じゃむさんど	ぎゅうにゅう にんじんけーき	おちゃ きなこだんご	ぎゅうにゅう やきいも	おちゃ よーぐるとぱん	
ひるごはん	30 おやすみ	31 おやすみ (おおみそか)				
おやつ						