

水田幼児園12月献立表

R7・11・28

日	曜	10時のおやつ	給食
1	月	米せんべい 牛乳	麻婆豆腐・中華サラダ・みかん
2	火	ビスケット 牛乳	魚のみぞれ煮・マカロニサラダ・かき玉汁
3	水	ウエハース 牛乳	コーンシチュー・ひじき煮・ゆでブロッコリー
4	木	クラッカー 牛乳	親子丼・きゅうりの昆布和え・バナナ
5	金	卵ボーロ 牛乳	みそおでん・ブロッコリーしらす和え・ふりかけ
6	土	飲むヨーグルト	カレーライス・バナナ・牛乳
8	月	ウエハース 牛乳	鶏と大根の煮物・納豆和え・白菜スープ
9	火	米せんべい 牛乳	肉野菜炒め・ごぼう煮・むらくも汁
10	水	クラッカー 牛乳	白身魚フライ・コールスロー・みそ汁
11	木	チーズ 牛乳	肉じゃが・酢の物・かき玉汁
12	金	ビスケット 牛乳	ひじきと野菜のドライカレー・温野菜・チーズ
13	土		生活発表会
15	月	ウエハース 牛乳	照り焼き魚・大根サラダ・みそ汁
16	火	りんごジュース	お誕生会(クリスマスランチ)
17	水	ビスケット 牛乳	すき焼風煮・きゅうり即席漬け・バナナ
18	木	米せんべい 牛乳	ハヤシライス・温野菜・チーズ
19	金	飲むヨーグルト	お弁当の日・餅つき
20	土	卵ボーロ お茶	牛丼・温野菜・牛乳
22	月	クラッカー 牛乳	唐揚げ・小松菜と高野豆腐の煮物・パンプキンスープ
23	火	米せんべい 牛乳	厚揚げみそ炒め・わかめ汁・バナナ
24	水	りんごジュース	焼き魚・マカロニサラダ・豚汁
25	木	ウエハース 牛乳	ちゃんぽん味噌汁・納豆和え・ふりかけ
26	金	カルシウム煎餅 牛乳	年越しうどん・鶏ごぼう煮・みかん
27	土	飲むヨーグルト	パン・野菜スープ・バナナ

※ 材料の都合などで献立が変更になることがあります。

クリスマスランチメニュー



ピラフ・鶏のから揚げ(カレー味)・ブロッコリー・サラダ・りんごジュース

寒い冬の期間がやってきました。
空気が乾燥し寒さも一段と厳しくなるので
風邪やインフルエンザが流行しやすいくなります。
身体を温める冬野菜やビタミンA.Cが豊富な
緑黄色野菜を摂り、抵抗力を強めましょう。



だいこん

ブロッコリー

にんじん

冬至



冬至とは一年で最も日照時間が短く、夜が長くなる
日のことを意味します。



冬至の食べ物といえば かぼちゃ ですね。
かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから
緑黄色野菜の少ない冬にカロテンなどのビタミン
を多く含むかぼちゃを食べ、風邪などにかからない
よう抵抗力をつけようとした先人の知恵です。
無病息災を願って食べられます。今年は22日です
保育園ではパンプキンスープにしています。



保育園では26日に「年越しそば」

ならぬ「年越しうどん」を食べ

保育園生活での1年を締めくくり、また

元氣な笑顔で新年みなさんに会えるのを

楽しみにしています。

