



令和6年度

12月の献立表

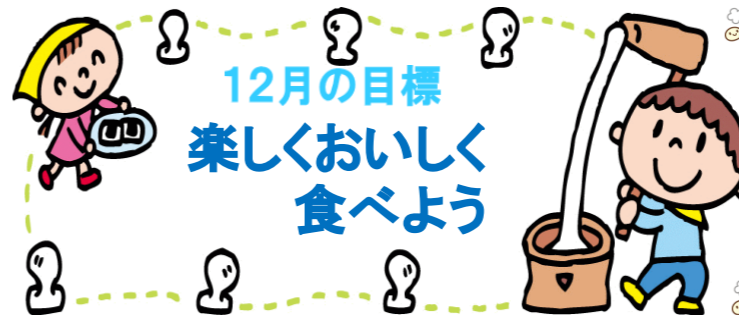


千波保育園

月	火	水	木	金	土
ちゅううしよく あかいじはあたら しいメニューです	<p>☆献立は食材により変更する場合があります</p> <p>今月は10日にケーキバイキング、24日にクリスマスランチがあります！ 21日は「冬至」です。保育園では20日の給食で、かぼちゃを使った献立が出ます。 27日は「としこしうどん」が出ます。1年の悪いことをなくして、新しい年を迎えましょう！ 今月はいろんな献立が出ますね♪楽しみにしてください(^▽^)/</p>				
みまんじ10じのおやつ					
3じのおやつ					
りにゅうしよく					
2	3	4	5	6	7
ごはん すきやきふうにつけもの みそしる	ゴマロール サケのフライ こんにさいサラダ すましじる	ハヤシライス ブロッコリーの おかかあえ ちゅうかスープ	こめこぼん とりにくのマーメレード やき もやしのサラダ コンソメスープ	あんかけうどん しゅうまい よなしのコンポート	はっぴようかい
スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク グレープゼリー	スキムミルク かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク バナナ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク はらじゆくドック ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ひきにくに	ローズ・サクラの 3時のおやつは 麦茶と原宿ドック になります
9	10	11	12	13	14
しらすしょうゆバター ごはん ごもくきんびら みそしる	チキンピラフ ブロッコリーのソテー すましじる	ロールパン タラのようふうやき ゴマずあえ コンソメスープ	わふうスパゲッティー チキンナゲット ヨーグルト ちゅうかスープ	ワンプレートごはん れんこんハンバーグ ほうれんそうと しめじのいためもの みそしる	ベーコンピラフ やさいサラダ
スキムミルク キャラメルパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク ケーキバイキング ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク いちごとうにゅうプリン おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク むしパン(プレーン) ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・とうふに	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	むぎちや かし やさいジュース やさいいりおかゆ ふに
16	17	18	19	20	21
とりごぼうごはん きのこのソテー みそしる	マーブルパン マトウダイのおろしに わかめのあえもの すましじる	ちゃんぽんめん さつまいものあまに りんごゼリー	マーボーどん ほうれんそうのナムル ちゅうかスープ	こめこぼん かぼちゃグラタン ブロッコリー コンソメスープ	まぜごはん にももの
スキムミルク マドレーヌ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク みかん	スキムミルク カレーケーキサレ ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・とうふに	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク ストロベリー ヨーグルト おかゆ・やさいに ふに	むぎちや かし りんごゼリー やさいいりおかゆ にざかな
23	24	25	26	27	28
ゴマわかめごはん きりぼしだいこんの にももの みそしる	クリスマスランチ ミートライス・もみのきハ ンバーグ・ブロッコリー のサラダ・あおりんごゼ リー・コンソメスープ	ワンプレートごはん カレイのかぼやき だいこんとさといもの にももの すましじる	ロールパン オイマヨチキン ちゅうかサラダ コンソメスープ	としこしうどん かきあげ たまごやき みかん	ツナピラフ やさいソテー
スキムミルク あんぱん ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク クリスマスケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク バナナチーズマフィン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク おさつアンドポテト ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク かし りんごジュース くたくたうどん やさいに・ふに	むぎちや かし やさいジュース やさいいりおかゆ ふに

給食だより

千波保育園 ~令和6年度 12月号~
給食室 長谷川・生井・富田



12月の目標 楽しくおいしく 食べよう

今年も残りわずかになりました。寒さが本格的になり、感染症が流行りやすい季節になりましたね。体調管理には十分に気をつけて、栄養たっぷりの温かいご飯をしっかり食べましょう！元氣な姿で新年を迎えましょうね。

秋のお楽しみ会

11月15日(金)、保育園で「秋のお楽しみ会」を行いました。小雨予報で、室内での集いになりましたが、みんな楽しく参加していました。豚汁作りでは、プラム・ウィステリア・ローズ・サクラのお友達に野菜やこんにやくを切ってもらいました。みんなに手伝ってもらって作った豚汁は、とてもおいしくでき上がりました♪
たーくさんでできた豚汁も、みんながおかわりをしてくれたので、残りなし！とても嬉しいですね(^-^)
豚汁には「白菜・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・里芋・豚肉」とくさんの食材が入っています。栄養抜群の豚汁を食べて、みんな元氣いっぱいになりましたね！



冬至のお話

冬至とは1年で一番昼が短い日。今年12月21日になっています。日本では昔から、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いと言われています。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれており、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。ゆず湯には血行を良くし、からだを温めてくれる効果があります。冬至の日にかぼちゃ料理を食べ、ゆず湯に入り、からだを温め風邪を予防しましょう！保育園では20日(金)にかぼちゃ料理が出ます。



年越しそば

一年の最後の日「大晦日」にそばを食べる習慣は江戸時代から始まりました。そばは他の麺に比べて切れやすいことから「悪い縁から断ち切る」という意味があります。また、そばは細くて長いことから「長寿を願う」という意味もあります。大晦日は家族そろって、今年も無事に過ごせたことを感謝しながら年越しそばを食べましょう！良いお年をお迎えください。

