

令和3年  12月 給食献立表

【今月の目標】・・・たくさん食べて風邪をひかないようにしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	水	ご飯	魚の竜田揚げ さつま芋の天ぷら ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳/アーモンドいりご	ヤクルト/ぜんざい/果物
2	木	ご飯	カレーコロッケ トマトのマリネ 中華スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/お好み焼き/果物
3	金	麦ご飯	八宝菜 ポテトサラダ 卵スープ	牛乳/焼き芋	牛乳/クレープ/果物
4	土	パン	イタリアンスパゲティ 根菜のサラダ 野菜スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/梅しそおにぎり/果物
6	月	ご飯	煮込みハンバーグ マカロニサラダ ホワイトシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/あんまん/果物
7	火	わかめご飯	鶏の唐揚げ 卵サラダ ちゃんぽん	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/フレンチトースト/果物
8	水	ひじきご飯	魚の甘酢あんかけ 南瓜のそぼろ煮 厚揚げの味噌汁	牛乳/ホットケーキ	ヤクルト/ココアクッキー/果物
9	木	ご飯	タルタル卵の肉巻き 野菜の納豆和え 豆腐の五目スープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/さつま芋とりんごの春巻
10	金	ご飯	麻婆豆腐 肉じゃが すり身の吸い物	牛乳/ラスク	牛乳/ごま団子/果物
11	土	パン	南瓜グラタン ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	牛乳/さつま芋バター	牛乳/中華おこわ/果物
13	月	ご飯	しゅうまい 切り干し大根の煮物 ※豆乳シチュー	牛乳/ごま蒸しパン	牛乳/チヂミ/果物
14	火	パン	皿うどん ジャーマンポテト オニオンスープ	牛乳/黄粉トースト	牛乳/雑炊/果物
15	水	玄米ご飯	魚のおろし煮 ひじきの煮物 南瓜の味噌汁	牛乳/卵焼き	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
16	木	ご飯	すき焼き スパニッシュオムレツ きのことスープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/バナナマフィン
17	金	ご飯	春巻き 五目きんぴら かき卵汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/いきなり団子/果物
18	土	ご飯	豚肉の生姜焼き 大根の梅サラダ わかめの味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
20	月	ご飯	ミートボール 野菜の土佐和え 白菜シチュー	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/もちもちパン/果物
21	火	人参ご飯	焼きそば ミックスごまめ チンゲン菜のスープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/大学芋/果物
22	水	ご飯	酢どり 南瓜サラダ 豚汁	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/ウインナーパン/果物
23	木	ご飯	※納豆入りさつま揚げ きゅうりの酢の物 のっぺい汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/クリスマスマフィン/果物
24	金	誕生会	ピラフ ミートローフ シーチキンサラダ  パンネグラタン ポトフ	牛乳/菓子	牛乳/アップルパイ
25	土	ご飯	野菜オムレツ スパゲティサラダ さつま芋のスープ	牛乳/トースト	牛乳/ほうれん草マフィン/果物
27	月	ご飯	ささ身のはさみ揚げ 白菜サラダ イエローシチュー	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/ピザまん/果物
28	火	ごまご飯	れんこんつくね 海藻サラダ きつねうどん	牛乳/ふかし芋	牛乳/梅が枝餅/果物

※は新メニューです。



南瓜を美味しく食べよう！！



南瓜は秋から冬にかけておいしく食べられます。煮物や蒸し物、味噌汁、デザートやおやつと、どんな料理にも使いやすい食材です。

食物繊維やビタミンCなどが含まれ整腸作用やアンチエイジングなどが期待されています。南瓜は調理しても栄養価が崩れにくく栄養をたくさん摂れる野菜ですが、ビタミンCは水溶性の栄養素で、茹でると栄養素が流れ出てしまいます。ラップでくるんで電子レンジで加熱する方法は水を使用しないため栄養をたくさん摂ることができます。

冬至の日にかぼちゃを食べる風習がありますよね。この風習は栄養価の高い南瓜を食べることで免疫力を高めるためとされています。それほど冬の南瓜は栄養価が高くなっています。

今年もあと1か月になりました。栄養満点の南瓜を食べて元気に過ごしましょう。