



12月のこんだて


令和2年12月1日

給食目標

モリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	火	ご飯	カツの卵とじ 春雨サラダ 豆腐の五目汁 柿	りんご煮	牛乳	さつま芋の揚げ団子
2	水	ご飯	魚のゴマフライ 胡瓜の酢の物 里芋のカレーそぼろ煮 えのきのすまし汁 パイナップル	厚揚げの甘みそあん	牛乳	チヂミ
3	木	麦ご飯	鶏の照り焼き ごぼうのサラダ 高野豆腐煮 カブの豆乳みそ汁 オレンジ	みたらし団子	牛乳	黒糖蒸しパン
4	金	ご飯	焼きそば スパニッシュオムレツ 野菜スープ バナナ	じゃが煮	牛乳	かりんとう チーズ
5	土	炊き込みご飯	唐揚げ 茶碗蒸し 柿なます ワカメと春雨のすまし汁 みかん	バナナ	牛乳	芋饅頭
7	月	ゴマご飯	白菜入りメンチカツ 胡瓜のゆかり和え 人参金平 大根のみそ汁 パイナップル	バタートースト	牛乳	マカロニスープ
8	火	ご飯	鶏のみそ焼き ブロッコリーのマヨ和え 大豆の五目煮 なめこ汁 りんご	そうめん汁	牛乳	梅が枝餅
9	水	梅ご飯	鮭の塩焼き 野菜のリンゴ酢和え 白菜と豚肉の炒め煮 豚汁 オレンジ	大豆煮	牛乳	ボンデリング
10	木	ご飯	鶏天 春雨の酢の物 大根とこんにゃくの味噌煮込み すまし汁 キウイ	ミルクもち	牛乳	じゃが煮
11	金	パン	ナポリタン フレンチサラダ ポテト卵焼き チンゲン菜スープ バナナ	高野豆腐煮	牛乳	高菜おにぎり
12	土	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 団子汁	こぶき芋	牛乳	みかん チョコクッキー
14	月	ご飯	煮込みハンバーグ コールスローサラダ 角切りスープ りんご	きな粉団子	牛乳	あんこパイ
15	火	ご飯	ささみの甘酢煮 キャベツのゆかり和え 炒り豆腐 水菜と大根のすまし汁 パイナップル	チーズトースト	牛乳	ちくわサラダ
16	水	おかか混ぜご飯	魚の煮付け 春雨の酢の物 さつま芋の天ぷら 白菜のみそ汁 オレンジ	豆腐煮	牛乳	お好み焼き
17	木	ご飯	丸っとコロケ もやしのナムル ひじきの炒り煮 えのきのすまし汁 みかん	石垣団子	牛乳	ミックスごまめ
18	金	ご飯	カレーうどん 筑前煮 ほうれん草のゴマ和え バナナ	厚揚げ煮	牛乳	スイートポテト
19	土	ご飯	焼きビーフン ポテトサラダ のっぺい汁	りんご	牛乳	ドーナツ
21	月	ご飯	三色丼 南瓜煮 カブと柚子の酢の物 けんちん汁 キウイ	さつま芋煮	牛乳	りんごのパウンドケーキ
22	火	ご飯	手作りがんも ツナとごぼうの甘辛煮 彩り和え じゃが芋のみそ汁 りんご	蒸しパン	牛乳	そうめん汁
23	水	ご飯	すり身揚げ 肉じゃが 白菜のおかか和え ワカメスープ いよかん	磯辺の卵焼き	牛乳	ホットドック
24	木	クリスマス誕生会	クリスマスカレー スパゲティサラダ 鶏の竜田揚げ ブロッコリーのマヨ焼き プチトマト ほうれん草の卵スープ みかん 	ロールパン	ヤクルト	クリスマスケーキ
25	金	パン	ミートローフ スパゲティ炒め ほうれん草と卵の和え物 シチュー バナナ	マカロニあべかわ	牛乳	五目いなり
26	土	ご飯	肉団子の白菜煮込み 切り干し大根の炒り煮 卵スープ	蒸し芋	牛乳	りんご フライドポテト
28	月	ご飯	親子丼 さつま芋の天ぷら チンゲン菜の和え物 すまし汁 キウイ	ホットケーキ	牛乳	味噌焼きおにぎり



冬至

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。