

12 給食だより

令和6年12月
波島保育園

早いもので、今年も1か月。年末年始に向けて、慌ただしくなります。
栄養バランスの良い食事に気を配り、寒さに負けない体をつくり、元気な冬を
過ごしましょう。



3日(火) お弁当の日
25日(水) 誕生会 おにぎり からあげ
ポテトサラダ コーンスープ
クリスマスクッキング(ぞう組さん)
ケーキのデコレーションを楽しもうね♪

今年の冬至は12月21日

冬至とは1年で昼間がもっとも短くなる日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯のお風呂に入ったりの風習がありますね。

また、「ん」のつく食べ物は「運」をつけるともいわれており、例えば、にんじん、れんこん、だいこん…など「ん」のつくものを運盛りと言います。かぼちゃを漢字で書くと「南瓜」と書き、「なんきん」とも言われ「ん」がつくからです。運盛りは縁起をかつぐだけでなく、かぼちゃにはビタミンAが多く含まれているので、風邪予防にも効果的なので、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあります。



クリームシチュー

11月の誕生会では、子供達に人気のクリームシチューを作りました。園では小麦粉とバターで丁寧にルーを作り、焦げないように火加減に気を付けながら、ダマにならないよう牛乳でのぼしていきます。手作りのホワイトソースは優しい味わいです。今回はチキンにエリンギやしめじを入れたきのこ仕立てにしましたが、ベーコンやエビ、ホタテに変えてみたり、これからの季節だとブロッコリーやカブ、ハウレン草など旬のお野菜を入れてると、またひと味違う仕上がりに。

これから寒くなってくるので、ぽかぽかと温まる具たくさん
クリームシチューをご家庭でもいかがでしょうか♪



日	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ	離 乳 食
2	肉とごぼうの炒め煮 ちくわとゆかいな仲間たち	牛乳 フレンチトースト	牛乳 丸ボーロ	白かゆ さつまいもの甘煮 すまし汁
16	もずくのすまし汁			
17	魚のカレーフライ リャンパンサンスー 大根のみそ汁	牛乳 バームクーヘン	牛乳 チーズ	白かゆ 魚のムニエル みそ汁
4	クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	牛乳 焼きいも	牛乳 せんべい	白かゆ ササミと野菜の煮びたし ミルクスープ
18	オレンジ			
5	魚のチーズ焼き 千切り大根のイタリアン炒め	お茶 カップヨーグルト	牛乳 ビスコ	野菜かゆ 照り焼き みそ汁
19	かぼちゃのみそ汁	お菓子		
6	白菜と肉団子のスープ煮 きゅうりとツナのサラダ	お茶 お好み焼き	ヨーグルト	白かゆ 肉団子と野菜煮 みそ汁
20	みかん			
7	ナポリタンスパゲティ えのきスープ	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	白かゆ スープスパゲッティ
21				
9	ポトフ おからサラダ	お茶 コーンおむすび	牛乳 丸ボーロ	白かゆ 野菜とささみ煮 野菜スープ
23	みかん			
10	魚の照り焼き ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 りんご おかき	牛乳 チーズ	白かゆ 魚の照り焼き すまし汁
24	きのこのみそ汁			
11	チキンカツ きゅうりとリンゴのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク	白かゆ 魚とじゃがいも煮 すまし汁
12	魚のムニエル かぼちゃのみそ汁の煮物	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット	白かゆ 魚のムニエル ミルクスープ
26	たまごスープ			
13	ポークジンジャー ほうれん草ののり和え	牛乳 オレンジゼリー	ヨーグルト	白かゆ 焼き豆腐 みそ汁
27	豆腐のみそ汁	お菓子		
14	肉うどん	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	白かゆ 煮込みうどん
28	二色野菜の香味漬け			

※行事などで献立が変わることがあります