

# 12月 給食献立表



和光幼稚園

時間	月	火	水	木	金	土		
日				1日	2日	3日		
10時	<p>今年も残すところ1か月となりました。4月から自園給食が開始となり、最初は野菜に苦戦し、量もなかなか食べられない子ども達でしたが、日々給食に慣れ、今では色々な食材も量も食べられるようになってきました。</p> <p>来年も「出来立ての温かさを作り立ての美味しさ」を愛情いっぱい子ども達に届けたいと思います。</p> <p>(給食室 井手・藤元)</p>			<b>誕生会メニュー</b>	乳酸菌飲料 果物	牛乳		
主食							白ごはん	
昼食							すき焼き風煮 さつま芋のレモン煮 すまし汁	麻婆丼 中華スープ 果物
追加食							茹で卵	
15時							フルーツカルピス	牛乳 お麩ラスク
日	5日	6日	7日	8日	9日	10日		
10時	ヨーグルト	牛乳 果物	牛乳 おかし	牛乳 果物	乳酸菌飲料 あられ	牛乳		
主食	麦ごはん	白ごはん	ロールパン	雑穀ごはん	白ごはん			
昼食	魚の照り焼き ひじき炒め みそ汁	茄子と豚肉みそ炒め ピーナツ和え もずく卵スープ	ひじき入りミートローフ 生野菜 果物 牛乳	卵の袋煮 金平ごぼう きのこたっぷりスープ	すりみの五目揚げ 一口チーズ 果物 みそ汁	きつねうどん 果物 牛乳		
追加食	粉吹芋おかかマヨあえ							
15時	牛乳 クラッカーの マシュマロサンド	スキムミルク 手作り丸ボーロ	麦茶 五色野菜のおにぎり	スキムミルク さつま芋蒸しパン	フルーツヨーグルト	やさしいジュース ビスケット		
日	12日	13日	14日	15日	16日	17日		
10時	ヨーグルト	牛乳 果物	牛乳 おかし	牛乳 果物	<b>お弁当の日</b>	牛乳		
主食	麦ごはん	白ごはん		麦ごはん				
昼食	焼き肉風 春雨とカニのスープ 果物	五目卵焼き 白和え みそ汁	カレーうどん ポテトチップスサラダ 果物	白身魚チーズピカタ ほうれん草ソテー ミニおでん		ウインナーパン 卵スープ 果物		
追加食								
15時	牛乳 ミルクくずもち	牛乳 ふかしいも	牛乳 フルーツ入りフルーチェ	スキムミルク たい焼き		牛乳 せんべい		
日	19日	20日	21日	22日 (冬至)	23日	24日		
10時	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 果物	牛乳 あられ	牛乳 果物	<b>クリスマスメニュー</b>	牛乳 クッキー		
主食	麦ごはん	白ごはん	ロールパン	麦ごはん				
昼食	柳川風煮 みそ汁 果物	魚のパン粉焼き 小松菜のソテー ソーメン汁	牛肉コロッケ 大豆サラダ フワフワ卵スープ	焼ししゃも 南瓜のそぼろあん 豆乳みそ汁		鮭チャーハン 野菜たっぷりスープ 果物		
追加食		ムース						
15時	牛乳 黄粉ラスク	スキムミルク パインチーズクラッカー	麦茶 昆布おにぎり	スキムミルク コーンフレーククッキー		牛乳		
日	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
10時	牛乳 ビスケット	牛乳 果物	牛乳 おかし	<p style="text-align: center;"><b>年 末 年 始 休 業</b></p>				
主食	麦ごはん	白ごはん						
昼食	カレーマーボー茄子 白菜ミルクスープ 果物	魚のみぞれ煮 切り干し大根煮 みそ汁	焼きそば きのこスープ ヨーグルトかけ					
追加食								
15時	牛乳 ババロア	スキムミルク 芋ようかん	牛乳 ビスケット					

## 旬の食材

### 大豆

大豆の旬は、朝晩が冷え込む秋から冬にかけてです。国内でもっとも多く生産されているのが黄大豆で、ほかに黒大豆や青大豆などがあり、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。五



## 冬至に「ん」のつく食べものを

冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」といいますが、冬至には「ん」のつく食べものを食べると幸せになるといわれています。なんきんをはじめ、みかん、だいこん、わんご、なつね「ん」の



1月のお弁当の日は  
1/13(金)です

給食は南瓜・大根を食材に使います。

目豆などの和食のほか、カレーライスやサラダなどの具材にしてもよいでしょう。

しめ、みかん・にんじん・ネんこんなど、「ん」のつく食べものを集めてみてはいかがでしょうか？





**人気のおやつ (手作り丸ぼーろ) (材料) \*1人分\***

薄力粉・・・11g    ベーキングパウダー・・・0.4g

バター・・・1.8g    砂糖・・・4g    卵・・・7g

はちみつ・・・2g    スキムミルク・・・1.3g

(作り方) **\*はちみつ入りの為、1歳以下にはダメです\***

①溶かしたバターに砂糖・卵・はちみつを加え混ぜる。

少量のぬるま湯で溶かしたスキムミルクも入れる

②薄力粉はベーキングパウダーと合わせてふるい、①に加えて混ぜる。絞り袋に入れ鉄板に3センチぐらいに絞る

③160℃に温めたオーブンで13分程度焼く

