

12月 給食献立表



和光幼稚園

時間	月	火	水	木	金	土
日	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				1日	2日
10時					乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食					白ごはん	
昼食					マーボー豆腐 果物 みそ汁	親子丼 すまし汁 果物
追加食					粉吹芋おかし マヨあえ	
15時					牛乳 お麩ラスク	牛乳 せんべい
日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10時	誕生会メニュー	牛乳 いりこ	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん		麦ごはん	白ごはん	
昼食	エビフライ ポテトサラダ ミニトマト もずくスープ	★カレーライス ポテトチップスサラダ 果物	ちゃんぽん 厚焼き卵 枝豆 果物	魚のチーズピカタ 小松菜のソテー トマト コンソメスープ	揚げ豆腐と茄子みそ炒め 一口チーズ 果物 コーンクリームスープ	煮込みうどん ヨーグルト 果物
追加食						
15時	牛乳 クラッカーの マシュマロサンド	牛乳 手作り丸ぼーろ	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳 スイートポテト	自家製ヨーグルト プラス	牛乳 おかし
日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
10時	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	おゆうぎかい
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	焼き肉風 豆腐とカニのスープ 果物	魚のカレー醤油焼き 白和え みそ汁	りんごジャム オムレツのミートソースかけ 生野菜 トマト 果物 きのこのスープ	蓮根入りすりみ揚げ 生野菜 トマト しそひじき和え みそ汁	肉じゃが ごま和え 果物	
追加食					清汁	
15時	牛乳 ミルクくずもち	牛乳(以上児のみ) 自家製ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 たい焼き	牛乳 カレー肉まん	
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
10時	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	お弁当の日	牛乳 いりこ	クリスマスメニュー	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん		麦ごはん	白ごはん	
昼食	柳川風煮 みそ汁 果物	鶏のうめみそ焼き 生野菜 トマト ひじき炒め フワフワ卵スープ		魚の磯辺焼き ほうれん草のソテー つんきいだご汁	チキンの旨塩焼き 肉団子ケチャップ煮 ブロッコリー かきたま汁	鮭チャーハン やさいスープ 果物
追加食	冷奴					
15時	牛乳 きな粉ラスク	自家製ヨーグルト プラス	りんごジュース おかし	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 ミニケーキ	牛乳 おかし
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
10時	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	年末年始休業 	
主食	チキンライス	白ごはん		麦ごはん		
昼食	牛肉コロッケ アスパラソテー きのこのスープ	ポークビーンズ 生野菜 トマト なめ茸和え みそ汁	三色丼 ソーメン汁 果物	魚のみぞれ煮 切り干し大根煮 みそ汁		
追加食						
15時	牛乳 手作りプリン 一口ラムネ	牛乳(以上児のみ) 自家製ヨーグルト	牛乳 おかし	牛乳 きな粉マカロニ		

冬至はゆず湯で体を温めて

冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆずの強い香りは邪気をはらうといわれ、血行を促進して体を温める効果があることから、寒い時季の無病息災を願う意味が込められています。今年の冬至は12月22日です。ゆず湯でポカポカになりましょう。



大晦日の年越しそば

1年の最後の日である大晦日には、そばを食べる習慣があります。そばは切れやすいことから、「1年の厄災を断ち切り、翌年に持ち越さないように」という願いが込められているといわれています。家族の1年最後の食卓は、そばで締めくくってみてはいかがでしょうか。



★今月の誕生日メニューは12/5(火)です



