



給食だより

2022年度
桂保育園
あさがお保育室

日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となりました。今年もあと残すところ1ヶ月です。保育室からはクリスマスを楽しみにする子ども達の声が聞こえています。これからクリスマスや年末年始と、楽しい行事がいっぱいですが、一方で空気も乾燥し、風邪をひきやすい時期でもあります。手洗いうがいをしっかりとし、体を温める食べ物（根菜類など）を食べ、睡眠もしっかりとって、元気に残り1ヶ月を過ごしましょう。



* * * * 12月22日は「冬至」です * * * *

冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、風邪をひきにくいと言われています。

また、『運盛り』といって終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとも言われています。例えば、「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「れんこん」「きんかん」「ぎんなん」

「かんてん」「うどん」など...



これらの食べ物にも風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維なども多く含まれています。

園でも、冬至の日にはかぼちゃをみんなで食べたいと思います。



世界の料理を食べてみよう!

今月のメニューには色々な国の料理やおやつが入っています。
それらは先生達が好きな、あるいはおススメの国の料理やおやつたちです。
みんなが知っている国や料理があるかな？
子ども達にも色々な料理やおやつを楽しんでもらい、
ほかの国にも興味をもってもらうきっかけになればと思います。

※献立の☆印がついているものが世界のメニューです。

12月の予定献立

2022年度
桂保育園
あさがお保育室

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
12	月	・ご飯 ☆油淋鶏【中国】 ・添え野菜 ・小松菜のスープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、レタス、葱 （生姜、にんにく、醤油、りんご酢、砂糖、ごま、ごま油） ・トマト、胡瓜（塩） ・小松菜、玉葱、舞茸（鶏ガラ、塩胡椒）	・牛乳 ・きなこサンド （食パン、きな粉、砂糖、牛乳）
26	月	・味噌ラーメン ・焼きじゃが	・中華麺、豚肉、もやし、コーン、キャベツ、人参 （味噌、鶏ガラ、生姜、にんにく） ・じゃがいも（塩、青のり、油）	・牛乳 ・ミニ黒糖ツイストパン
13	火	・ご飯 ・ちくわの磯辺焼き ・キャベツの塩昆布和え ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・ちくわ（マヨドレ、青のり） ・キャベツ、人参、三度豆（塩昆布、醤油、塩） ・豆腐、玉葱、わかめ（味噌）	・牛乳 ・じゃが芋のチーズおやき （じゃが芋、片栗粉、塩、チーズ、油）
27	火	・ケチャップライス ・小松菜のスープ ・フルールカクテル	・精白米、胚芽米、鶏肉、玉葱、人参、三度豆、コーン （ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩胡椒） ・小松菜、玉葱、舞茸（コンソメ、塩胡椒） ・みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	・牛乳 ・おからマフィン （小麦粉、おから、マーガリン、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー）
14 28	水	・キーマカレー ・白菜サラダ	・精白米、胚芽米、鶏ミンチ、玉葱、人参、三度豆、水煮大豆、 トマト缶 （カレールウ、にんにく、生姜、ウスターソース、カレー粉） ・白菜、人参、チーズ （青じそドレッシング）	・牛乳 ・おからマフィン （小麦粉、おから、マーガリン、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー）
お弁当の日 1	木			・牛乳 ・アップルパイ （りんご、砂糖、レモン果汁、冷凍パイシート、卵）
15	木	☆ガバオライス【タイ】 ・大根の甘酢漬 ・卵スープ	・精白米、胚芽米、鶏ミンチ、玉葱、パプリカ、ピーマン、バジル （にんにく、生姜、酒、ナンプラー、オイスターソース、鶏ガラ、塩胡椒、砂糖） ・大根、人参（りんご酢、砂糖、塩） ・玉葱、ニラ、卵（鶏ガラ、塩胡椒）	・牛乳 ・小豆せんべい （ゆで小豆缶、白玉粉）
2 16	金	・ご飯 ・きのこあんかけハンバーグ ・ブロッコリーのツナマヨ和え ・コーンスープ	・精白米、胚芽米 ・豚ミンチ、木綿豆腐、玉葱、しめじ、えのき （片栗粉、塩胡椒、にんにく、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒） ・ブロッコリー、人参、ツナ（マヨドレ、りんご酢、塩、砂糖） ・玉葱、コーンスープの素、牛乳（コンソメ、砂糖、塩）	・牛乳 2日・果物 ・お菓子 16日・クリスマスクッキー （小麦粉、バター、砂糖、卵、トッピングゼリー）
3 17	土	・きつねうどん ・大学かぼちゃ ・果物	・うどん、油揚げ、青葱、わかめ（醤油、みりん、塩） ・かぼちゃ（ごま、砂糖、油） ・果物	・牛乳 ・手作りおやつ
5 19	月	・ご飯 ・鯖の塩焼き ・ひじきの煮物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（塩） ・ひじき、人参、大豆、油揚げ（醤油、みりん、砂糖） ・小松菜、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 5日・焼いも （さつまいも） 19日・鉄ヨーグルト・お菓子
6 20	火	・ご飯 ・厚揚げの酢豚 ☆ほうれん草のナムル【韓国】 ・わかめスープ	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、パプリカ、人参、ピーマン、玉葱 （ケチャップ、砂糖、りんご酢、生姜、にんにく、片栗粉、酒、油、醤油、鶏ガラ） ・ほうれん草、もやし（鶏ガラ、にんにく、塩胡椒、醤油） ・わかめ、玉葱、えのき（鶏ガラ、塩胡椒）	・牛乳 ☆チヂミ【韓国】 （米粉、豚ミンチ、ニラ、人参、玉葱、醤油、柑橘果汁、砂糖、ごま油）
お誕生会 7 21	水	・カレーライス ・ごぼうサラダ 7日・果物	・精白米、胚芽米、鶏肉、玉葱、人参、さつまいも、れんこん （牛乳、カレールウ、生姜、にんにく、ウスターソース、ケチャップ） ・ごぼう、人参、コーン、胡瓜 （マヨドレ、塩胡椒、りんご酢、砂糖、醤油、胡麻） ・りんご	・牛乳 ☆パンナコッタ【イタリア】 （生クリーム、牛乳、砂糖、ゼラチン、いちごジャム、7日 ホイップクリーム）
8 22	木	・ご飯 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・南瓜の含め煮 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鮭、キャベツ、玉葱、人参、しめじ （味噌、醤油、砂糖、酒、みりん、塩胡椒、バター） ・南瓜（酒、醤油、砂糖、みりん） ・乾燥湯葉、玉葱、青葱（醤油、塩）	・牛乳 ・麩ラスク （麩、マーガリン、砂糖）
9 23	金	・食パン ☆ミラノ風チキン【イタリア】 ・ブロッコリーソテー ・トマトスープ	・鶏肉（パン粉、粉チーズ、パセリ、塩胡椒、酒、油） ・ブロッコリー、コーン、ベーコン （にんにく、コンソメ、塩胡椒） ・玉葱、人参、キャベツ、じゃがいも、トマト缶 （コンソメ、塩胡椒）	・牛乳 9日・おにぎり （精白米、胚芽米、ふりかけ） 23日・ホットケーキ （ホットケーキミックス、卵、牛乳、お楽しみトッピング）
10 24	土	・豚丼 ・味噌汁 ・果物	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、青葱 （醤油、砂糖、みりん、酒、生姜） ・里芋、白菜、玉葱（味噌） ・果物	・牛乳 ・手作りおやつ

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何かに気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。