給食だより　令和5年度　12月号　同胞保育園

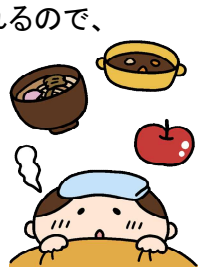
日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早い もので、今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。

12月22日 『冬至について』

12月22日は冬至（とうじ）です。冬至とは「1年で一番昼が短く、夜が長い日」のことを言います。冬至の日には、
「ん」がつくものを食べる・・・ なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うどんなど 。
「ゆず湯」に入る ・・・ゆず湯に入ると「かぜをひかずに冬を越せる」と言われています。

体調不良のときの食事について

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事にしましょう。
〇下痢・・・刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯や麦茶、電解質飲料などを飲みましょう。
〇便秘・・・食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
〇発熱・・・水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを食べましょう。



クレープを作りました！

11/17 ゆり組クッキング

おねがい

●12月13日はお誕生会のため、白ごはんはいりません。
●12月22日はクリスマス会です。以上児さんは、通常通り白ごはんの準備をお願いします。
●12月27日はもちつき大会です。おこわを提供しますので、白ごはんはいりません。

		昼　　食	午後のおやつ
1	金	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き　おかか和え とりにく　こまつな　きゅうり　にんじん　たまご　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし すまし汁 とうふ　だいこん　にんじん　さといも　ねぎ	牛乳 ★ココアクッキー
2	土	野菜ラーメン めん　ぶたにく　キャベツ　もやし　にんじん　きくらげ　ねぎ　ｺｰﾝ 焼き餃子 ぎょうざ	牛乳 豆乳プリン 動物ぼーろ
4	月	中華丼 ぶたにく　えび　さつまあげ　かまぼこ　はくさい　にんじん　たまねぎ　しいたけ　チンゲンサイ バンサンスー はるさめ　きゅうり　にんじん　コーン　ハム	★人参ケーキ
5	火	鶏肉の甘酢あん　コンコンサラダ とりにく　だいこん　ｺｰﾝ　にんじん　ﾊﾑ　ごぼう　きゅうり コンソメスープ たまねぎ　にんじん　ちんげんさい　しめじ　ウインナー	牛乳 りんご 源氏パイ
6	水	鮭の素焼き　レンコンのきんぴら さけ　ごぼう　にんじん　しらたき　れんこん　ちくわ　さやいんげん 呉汁 だいず　かぼちゃ　だいこん　うすあげ　ねぎ　にんじん	牛乳 ★青のりポテト
7	木	チンジャオロースー ぎゅうにく　ぶたにく　ピーマン　たけのこ　たまねぎ　にんじん　じゃがいも もずくスープ もずく　とうふ　にんじん　たまねぎ　たまご　ねぎ	牛乳 ★じゃこトースト
8	金	鶏肉の味噌漬け焼き　ひじきの炒り煮 とりにく　ひじき　たまねぎ　にんじん　いんげん　さつまあげ 吉野汁 とうふ　だいこん　こんにゃく　ごぼう　にんじん　ねぎ	牛乳 お野菜おやき
9	土	わかめうどん めん　たまご　にんじん　さつまあげ　たまねぎ　わかめ　ねぎ 人参の土佐酢和え にんじん　もやし　コーン　キャベツ　ブロッコリー　うすあげ	麦茶 ★おにぎり
11	月	麻婆丼 とうふ　ぶたにく　しいたけ　たまねぎ　にんじん　にら もやしのナムル たまご　もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ	牛乳 ★豆乳蒸しパン
12	火	魚の南蛮漬け しろみさかな　たまねぎ　にんじん　きゅうり　ピーマン 味噌汁 かぼちゃ　あつあげ　だいこん　わかめ	麦茶 ★りんご ヨーグルト
13	水	お誕生会 チキンライス　もみの木チキン　カラフルサラダ ミートボール　オニオンスープ　果物	牛乳 ケーキ
14	木	鶏肉の照り焼き　野菜のごまマヨ和え とりにく　キャベツ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　きゅうり　ちくわ　ほうれんそう すまし汁 とうふ　だいこん　しめじ　だいこんば	牛乳 たいやき （カスタード）
15	金	鯖の味噌煮　大根のごま和え さば　ふかねぎ　だいこん　ほうれんそう　にんじん　もやし　ちくわ あおさ汁 あおのり　はなふ　えのき　とうふ	牛乳 ★フルーツポンチ

		昼　　食	午後のおやつ
16	土	ミートスパゲッティ めん　ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ　ﾁｰｽﾞ わかめスープ わかめ　にんじん　たまねぎ　じゃがいも　ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 ココアワッフル
18	月	親子丼 とりにく　たまご　かまぼこ　たまねぎ　にんじん　しいたけ　きぬ マカロニサラダ マカロニ　にんじん　きゅうり　レタス　ツナ　チーズ	牛乳 ★ふくれ菓子
19	火	鶏肉の唐揚げ　もやしの三杯酢和え とりにく　もやし　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ささみ　ｺｰﾝ 味噌汁 たまねぎ　じゃがいも　だいこんば　えのき	牛乳 バナナ しっとりクッキー
20	水	鮭のクリームシチュー さけ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｺｰﾝ ごぼうサラダ ごぼう　きゅうり　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　えだまめ　ｶﾆｶﾏ	牛乳 バウムクーヘン
21	木	豚肉の味噌炒め　レタスと卵のサラダ ぶたにく　たまねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾚﾀｽ　きゅうり　たまご　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾄﾏﾄ コンソメスープ たまねぎ　かぶ　はくさい　ベーコン　パセリ	牛乳 ★チーズ蒸しパン
22	金	クリスマス会 ミートローフ・南瓜サラダ スーミータン・ゼリー	牛乳 クリスマスケーキ
23	土	味噌煮込みうどん めん　とりにく　だいこん　にんじん　ふかねぎ　うすあげ　はくさい わかめの酢の物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　わかめ　きゅうり　にんじん　もやし　ちくわ	牛乳 クリスマスゼリー ビスケット
25	月	シーフードカレー えび　いか　ﾂﾅ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ お野菜いっぱいサラダ ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　きゅうり　ﾚﾀｽ　ﾄﾏﾄ　ﾊﾑ　ｺｰﾝ	牛乳 ★ジャムサンド
26	火	チキンカツ　ブロッコリーのツナ和え とりにく　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾂﾅ　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　ｺｰﾝ 味噌汁 あつあげ　はくさい　だいこん　わかめ	牛乳 ★マカロニきな粉
27	水	もちつき大会 五目おこわ・白身魚のおろし煮 切干大根の炒め煮	牛乳 みかん せんべい
28	木	筑前煮 とりにく　だいこん　にんじん　あつあげ　たけのこ　さといも　ごぼう　こんにゃく　いんげん かきたま汁 たまご　たまねぎ　えのき　ねぎ	牛乳 ★フルーツ杏仁
29	金	魚の香味焼き　五色なます しろみさかな　だいこん　にんじん　たまご　きゅうり　うすあげ　きくらげ 豚汁 ぶたにく　さといも　だいこん　にんじん　こんにゃく　ごぼう　ねぎ	牛乳 今川焼き
30	土	愛情弁当 ※ご家庭で調理したお弁当の持参をお願いいたします。	牛乳 豆乳プリンタルト

※31日は休園日です。