



# の給食だより

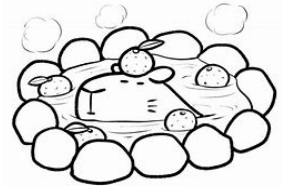
R5年 12月 1日  
栄養士 熊谷 由紀子

早いもので今年も残すところあと1カ月となりました。  
十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に  
過ごしましょう。

季節の食材として、はくさい・だいこん・かぶ・さつまいも・さといも・ブロッコリー  
カリフラワー・みかんを使用しています。



12月22日は『冬至』の日



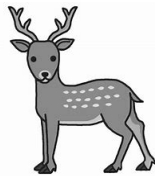
冬至は1年で1番昼が短く、夜が長い日。  
運がつくとして「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。漢字で“南瓜（なんきん）”と書  
く“かぼちゃ”を食べたり、強い香りで邪気を払うとされる『ゆず湯』が良いといわれています。  
ゆずの成分には、血行を良くする働きがあり身体が温まるため風邪の予防にもなります。  
本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が可能でカロテンなどの栄養が豊富であることから、  
冬に栄養を摂るための知恵だったのだそうです。  
今年は冬至に《かぼちゃシチュー》を取り入れました。かぼちゃを食べて寒い冬も元気に過ごし  
ましょう！！

今月のご当地テーマは

## 【関西地方のご当地グルメ】

給食

- ・ごはん
- ・西京焼き（京都府）
- ・じゃぶ（兵庫県）
- ・たぬき汁（奈良県）



3時おやつ

- ・お茶（未満児）
- ・お好み焼き（大阪府）（以上児）
- ・たこ焼き（大阪府）



## 誕生会メニュー

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 10時：牛乳    | 3時：牛乳       |
| 昼食：チキンライス | （以上児）       |
| ：えびカツ     | クリスマスカップケーキ |
| ：ゆでブロッコリー | （未満児）       |
| ：ポテトサラダ   | 米粉のクリスマスケーキ |
| ：コーンスープ   |             |
| ：りんごうさぎ   |             |



## 12月の行事予定

- |        |          |
|--------|----------|
| 5日(火)  | 焼き芋パーティー |
| 15日(金) | ご当地メニュー  |
| 25日(月) | クリスマス誕生日 |



# 給食予定実施献立表(以上児)

令和5年12月分



☆ラッキーレンジャーの日

\*やむをえず変更する場合があります

日	曜	給食	3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
1 ・ 21	金 ・ 木	玄米入りごはん かみかみバーグ・にんじんのグラッセ 洋風みそ汁	スキムミルク  マカロニのきな粉和え	牛乳	
2 ・ 16	土	ちゃんぽん  バナナ	牛乳  ぼたぼた焼き	牛乳	
4 ・ 18	月	赤米入りごはん 納豆の天ぷら・トマト さといものみそ汁	スキムミルク (4日)かぼちゃプリン (18日)黒糖豆乳ゼリー	牛乳	
5 ・ 19	火	玄米入りごはん タンドリーチキン・ゆでブロッコリー ☆きのこ豆乳のコーンスープ	お茶 (5日)焼きいも (19日)大学いも	牛乳	
6 ・ 20	水	赤米入りごはん 魚のみそマヨネーズ焼き れんこんとツナの甘辛炒め	スキムミルク  ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳	わかめ スープ
7 ・ 28	木	(7日)ハートのコロケカレーライス (28日)星のハンバーグカレーライス オレンジサラダ	野菜ジュース (7日)チーズ入りホットケーキ (28日)豆乳ドーナツ	牛乳	
8 ・ 22	金	じゃがいもパン かぼちゃシチュー コールスロー	お茶 (8日)こぎつねごはんおにぎり (22日)きのこ鮭の洋風おにぎり	牛乳	
9	土	かしわごはん  豆腐のみそ汁	りんごジュース  バームクーヘン	牛乳	
11	月	玄米入りごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 中華スープ	スキムミルク  レーズンクッキー	牛乳	
12 ・ 26	火	赤米入りごはん 魚のタルタルソースぞえ・ゆでいんげん 野菜スープ	豆乳  フルーツサンド	牛乳	
13 ・ 27	水	玄米入りごはん ☆すきやき かぶのサラダ	スキムミルク みかん マリービスケット	牛乳	
14	木	そうめんちり  ヨーグルト	スキムミルク  マーラーカオ	牛乳	
23	土	牛丼  ヨーグルト	りんごジュース  バームクーヘン	牛乳	
15	金	ご当地メニュー ごはん 西京焼き・じゃぶ たぬき汁	お茶  たこ焼き	牛乳	

※7日(木)さくら組 3時のおやつはマリービスケットになります。

# 給食予定実施献立表(未満児)

令和5年12月分



☆ラッキーレンジャーの日

\*やむをえず変更する場合があります

日	曜	給食	3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
1 ・ 21	金 ・ 木	玄米入りごはん かみかみバーグ・にんじんのグラッセ 洋風みそ汁・パイン缶	スキムミルク  マカロニのきな粉和え	牛乳	
2 ・ 16	土	ちゃんぽん  バナナ	牛乳  ぼたぼた焼き	牛乳	
4 ・ 18	月	赤米入りごはん 納豆の天ぷら・トマト さといものみそ汁・オレンジ	スキムミルク (4日)かぼちゃプリン (18日)黒糖豆乳ゼリー	牛乳	
5 ・ 19	火	玄米入りごはん タンドリーチキン・ゆでブロッコリー ☆きのこと豆乳のコーンスープ・バナナ	お茶 (5日)焼きいも (19日)大学いも	牛乳	
6 ・ 20	水	赤米入りごはん 魚のみそマヨネーズ焼き れんこんとツナの甘辛炒め・もも缶	スキムミルク  ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳	わかめ スープ
7 ・ 28	木	(7日)星のコロッケカレーライス (28日)星のハンバーグカレーライス オレンジサラダ パイン缶	野菜ジュース (7日)チーズ入りホットケーキ (28日)ドーナツ	牛乳	
8 ・ 22	金	じゃがいもパン かぼちゃシチュー コールスロー・キウイ	お茶 (8日)こぎつねごはんおにぎり (22日)きのこと鮭の洋風おにぎり	牛乳	
9	土	かしわごはん 豆腐のみそ汁 みかん缶	りんごジュース  バームクーヘン	牛乳	
11	月	玄米入りごはん 厚揚げとキャバツの回鍋肉 中華スープ・もも缶	スキムミルク  レーズンクッキー	牛乳	
12 ・ 26	火	赤米入りごはん 魚のタルタルソースぞえ・ゆでいんげん 野菜スープ・オレンジ	豆乳  フルーツサンド	牛乳	
13 ・ 27	水	玄米入りごはん ☆すきやき かぶのサラダ・キウイ	スキムミルク みかん マリービスケット	牛乳	
14	木	そうめんちり ヨーグルト みかん缶	スキムミルク  マーラーカオ	牛乳	
23	土	牛丼 ヨーグルト みかん缶	りんごジュース  バームクーヘン	牛乳	
15	金	ご当地メニュー ごはん 西京焼き・じゃぶ たぬき汁・パイン缶	お茶 (未満児)お好み焼き	牛乳	