



給食だより

2021年度
桂ぶどうの木こども園



今年も残すところあとわずかになりました。寒さも本格的になり、体温が低下して抵抗力も弱まり風邪をひきやすくなります。体調管理にはしっかり気を付けたいですね。

冬が旬の食材には、体を温めて免疫力を高めてくれる効果が期待できます。日々の食事に旬の食材を取り入れて、風邪に負けない体づくりをしましょう！



今年の冬至は 12月22日です！

『冬至の七種（ななくさ）』で運氣倍增！

冬至には「**ん**」がつく食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。

【冬至の七種】

- ・**なん**きん・・・南京(かぼちゃの別名)
- ・**にん**じん・・・人参
- ・**れん**こん・・・蓮根
- ・**ぎん**なん・・・銀杏
- ・**きん**かん・・・金柑
- ・**かん**てん・・・寒天
- ・**うん**どん・・・饅頭(うどんのこと)

今月の献立には、**だいこん**、**にんじん**、**れんこん**が入った「**けんちん汁**」を入れています！「**ん**」のつく食べ物を食べて運氣をあげていきます！



一年の締めくくりに年越しそばを食べるのは、『そばのように細く長く生きられるように』また『切れやすいそばを食べることによって今年一年の悪縁を絶ち切る』という意味があるそうです。

京都は全国的にも珍しく『にしんそば』を年越しそばとして食べる習慣があります。

一年を締めくくる食事として行く年を思い起こし、来る年の幸せを祈りながら家族そろって食べてみてくださいね。



12月の予定献立

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
13 27	月	・ごはん ・お好み竹輪 ・ほうれん草の胡麻和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪(青のり、鰹節、お好みソース、マヨドレ) ・ほうれん草、人参、もやし(醤油、砂糖、胡麻) ・そうめん、人参、三つ葉(醤油、塩)	・牛乳 ・みかん ・お菓子
14 28	火	・カレーライス ・マカロニサラダ	・精白米、胚芽米、合挽ミンチ、玉葱、人参、じゃが芋、牛乳(カレー、ウスターソース、油、にんにく、生姜、塩胡椒、ローリエ) ・マカロニ、胡瓜、人参、ハム、キャベツ、りんご(マヨドレ、酢、砂糖、塩胡椒)	・牛乳 ・豆のおやき(甘納豆、小麦粉)
1 15	水	・ごはん ・鶏の磯辺揚げ ・ブロッコリーソテー ・野菜スープ 1日・苺	・精白米、胚芽米 ・鶏肉(酒、塩、みりん、青のり、片栗粉、生姜、にんにく、油) ・ブロッコリー、カリフラワー、ベーコン(ハーブソルト、オリーブ油、粉チーズ、塩) ・キャベツ、人参、玉ねぎ(コンソメ、塩、ローリエ) 1日・苺	・牛乳 1日・ココロドーナツ(ホットケーキミックス、豆腐、油、卵、人参、小松菜、ドーナツシュガー) 15日・きな粉マカロニ(マカロニ、きな粉、砂糖、塩)
2 16	木	・ビビンバ丼 ・チーズ ・焼き南瓜 ・中華スープ	・精白米、胚芽米、合挽ミンチ、小松菜、人参、豆もやし(醤油、砂糖、酒、胡麻油、にんにく) ・チーズ ・南瓜(塩、油) ・わかめ、豆苗、春雨(鶏ガラ、塩胡椒)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
3	金	☆お弁当の日☆ ・牛乳 ・苺パバロア	・苺、牛乳、パバロアの素、ホイップ	
17	金	・ごはん ・ぶり大根 ・ごぼうサラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・ぶり、大根(生姜、醤油、みりん、酒、砂糖) ・ごぼう、人参、胡瓜、ハム(胡麻ドレッシング) ・玉葱、人参、じゃが芋(味噌)	・牛乳 ・焼き芋(さつまいも)
4 18	土	・揚げそばあんかけ ・果物 ・中華スープ	・揚げ麺、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、コーン ・果物(生姜、鶏ガラ、醤油、酒、胡麻油、塩、片栗粉) ・レタス、玉ねぎ、人参(鶏ガラ、塩胡椒)	・牛乳 ・お菓子
6 20	月	・ごはん ・肉じゃが煮 ・ブロッコリーの塩昆布和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、さやいんげん(醤油、みりん、酒、砂糖) ・ブロッコリー、カリフラワー(塩昆布、塩、醤油) ・大根、人参、三つ葉(醤油、塩)	・牛乳 ・ベーコンチーズ蒸しパン(ベーコン、チーズ、ほうれん草、油、塩、ホットケーキミックス、豆乳)
7 21	火	・わかめご飯 ・おでん ・味噌汁	・精白米、胚芽米(ワカメふりかけ、塩) ・大根、じゃが芋、人参、蒟蒻、平天、厚揚げ、ウィンナー(醤油、みりん、酒、砂糖) ・玉葱、人参(味噌)	・牛乳 ・野菜スティック(胡瓜、人参、ごぼう、味噌、砂糖、酒)
8 22	水	・ごはん ・厚揚げのカレー炒め ・焼きさつま芋とスライス胡瓜 ・けんちん汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚ミンチ、白ネギ(生姜、にんにく、カレー、ウケチャップ、酒、塩胡椒、ウスターソース、醤油、油、砂糖、片栗粉) ・さつまいも(油、塩) 胡瓜(塩) ・大根、人参、蓮根、里芋、鶏肉、ねぎ(醤油、塩、ごま油)	・牛乳 ・フレンチトースト(バケット、卵、牛乳、砂糖)
9 23	木	・ごはん ・鯖のみりん焼き ・海藻の酢の物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鯖(塩、酒、醤油、みりん) ・海藻ミックス、胡瓜、人参、ツナ(酢、醤油、砂糖、塩) ・えのき、しめじ、豆腐、ねぎ(味噌)	・牛乳 ・おしるこ(白玉粉、絹ごし豆腐、砂糖、こしあん、塩)
10 24	金	・ロールパン ・グラタン ・りんごとキャベツのサラダ ・コンソメスープ	・ロールパン ・鶏肉、ブロッコリー、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ホワイトソース、牛乳、マカロニ、チーズ、パン粉(コンソメ、塩胡椒) ・りんご、キャベツ、胡瓜(オリーブ油、酢、砂糖、塩胡椒) ・人参、玉ねぎ、コーン(コンソメ、塩胡椒)	・牛乳 10日・炊き込みおにぎり(精白米、胚芽米、人参、しめじ、油揚げ、ごぼう、醤油、塩、みりん) 24日・トッピングケーキ(スポンジケーキ、みかん缶、黄桃缶、生クリーム)
11 25	土	・焼きそば ・果物 ・味噌汁	・中華麺、豚肉、竹輪、キャベツ、人参、もやし(青のり、かつお節、塩胡椒、焼きそばソース、ウスターソース) ・果物 ・玉葱、じゃが芋、わかめ(味噌)	・牛乳 ・お菓子

※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。

