

2016年度

12月 給食だより

桂ぶどうの木こども園

12.26 (月)	13.27 (火)	14.28 (水)	1.15 (木)	2.16 (金)	3 (土)
ごはん 米 五目豆腐 豆腐、豚肉、玉葱、人参、キヌサヤ、生姜、醤油、砂糖 さつまいも煮 (大学いも風) さつま芋、醤油、砂糖 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、もやし、玉葱、人参、味噌 牛乳 ⑫日 ホップコーン (とうもろこし、塩、油) ⑫日 トッピングケーキ (小麦粉、砂糖、卵、ホイップクリーム、みかん、いちご)	ごはん 米 おでん 鶏肉、大根、人参、こんにやく、ごぼう、じゃが芋、醤油、砂糖 白菜のおかか 白菜、人参、和え、かつおぶし、醤油 わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、人参、味噌 牛乳 豆のおやき (小麦粉、甘納豆)	⑭日 ごはん 米 あじのカレーニエル あじ、生姜、片栗粉、カレー粉、醤油、油 春雨の甘酢 春雨、きゃべつ、人参、干椎茸、きゅうり、醤油、酢、砂糖 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参、水菜、味噌 ⑮日 そぼろごはん 鶏ミンチ、生姜、醤油、砂糖 春雨の甘酢 春雨の味噌汁 牛乳 ⑭日 焼きおにぎり (米、醤油) ⑮日 コーンフレック	パン 黒糖食パン ベーコンと かぶのシチュー ベーコン、かぶ、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋、牛乳、シチュールー、油 ほうれん草と みかんのサラダ ほうれん草、みかん、酢、醤油、油 牛乳 ほうじ茶ゼリー (ほうじ茶、砂糖、寒天) 煮干し	ごはん 米 鱈の塩焼き 鱈、塩 ブロッコリーの 白和え 木綿豆腐、人参、ブロッコリー、しめじ、こんにやく、白味噌、醤油 すまし汁 里芋、人参、小松菜、醤油 牛乳 クラッカー チーズ	焼き鳥丼 米、鶏肉、玉葱、人参、葱(白葱)、焼きのり、生姜、砂糖、みりん、醤油 すまし汁 ほうれん草、人参、醤油 牛乳 お菓子
5.19 (月) ごはん 米 魚住の幽庵焼き 鮭、醤油、みりん、酒、柑橘果汁 干切大根の煮物 干切大根、ひじき、人参、油揚げ、醤油、砂糖 白菜とさつま芋の味噌汁 白菜、さつま芋、しめじ、人参、味噌 牛乳 くだもの おしゃぶり昆布	6.20 (火) ごはん 米 ちくわの マヨネーズ焼き ちくわ、青のり、マヨネーズ 大豆とこんにやくの炒め煮 大豆、系こんにやく、人参、ごぼう、三鞭豆、れんこん、醤油、砂糖 なめこの味噌汁 なめこ、かぶ、かぶの葉、味噌 牛乳 きなこパン (ロールパン、きなこ、砂糖、マーガリン)	7.21 (水) ⑭日 お誕生日会 人参ごはん 米、人参、醤油、酒、塩 カジキの竜田揚げ カジキマグロ、生姜、醤油、酒、片栗粉、油 ブロッコリーの おひたし 人参、かつおぶし、醤油 豚汁 豚肉、白菜、大根、人参、ごぼう、青葱、さつま芋、味噌 くだもの みかん 牛乳 ⑭日 マーブルケーキ (小麦粉、バークینگパウダー、卵、砂糖、バター、ココア) ⑮日 五平もち (米、もち米、味噌、砂糖、油)	8 (木) スタミナ寿司 米、牛肉、ごぼう、人参、大葉、醤油、砂糖、酢 焼きかぼちゃ かぼちゃ ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、豆腐、玉葱、人参、味噌 22日 お弁当の日 牛乳 ヨーグルト お菓子 ⑮日 ドーナツ (ホットケーキミックス、卵、牛乳、油)	9 (金) ごはん 米 豚肉と厚揚げの味噌煮 豚肉、大根、人参、厚揚げ、玉葱、こんにやく、味噌、砂糖、醤油 青菜の磯和え 小松菜、きゃべつ、人参、のり、醤油 すまし汁 人参、えのき、ミツ葉、醤油 牛乳 焼き芋 (さつま芋)	10.24 (土) けんちんうどん 麺、鶏肉、人参、大根、木綿豆腐、白菜、里芋、ねぎ、醤油 じゃが芋のチーズ焼き じゃが芋、チーズ 牛乳 お菓子

色ついた葉も落ち、日に日に朝晩冷え込んできましたね。今月はイエスさまのお誕生をお祝いするクリスマスがあります。風邪などひかないよう規則正しい生活を心がけ心穏やかに迎えられるようにしましょう。

12月の食べもののいわれ

冬至

一年で一番昼が短い日で、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると病気にならず、長生きするといわれています。

冬至に「ん」が2つ付く食べものを食べると運氣と根気がつくといわれていて冬至の七草と呼ばれる7つの食べものがあります。

冬至の七草

- かぼち(なんさん)
- にんじん
- れんこん
- ぎんなん

21日

- ピラフ(カレー風味)
(米、カレー粉、コンソメ)
 - カジキの竜田揚げ
 - ブロッコリー
 - ホットフ
(きゃべつ、ウィンナー、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、コンソメ、醤油)
- うどん(うどん) * 昔うどんはうどんとよばれていたそうです。