



## 12月の行事・献立表

### 12月22日は冬至（とうじ）

冬至とは「1年で一番風が短く、夜が長い日」のことを言います。冬至の日にしたら良いといわれていることがあります。

#### ○「ん」がつくものを食べる

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、人参、銀杏、寒天、うどんなど

※かぼちゃにはビタミンAという栄養が豊富です。

風邪や脳血管疾患予防に効果的です。



#### ○「ゆず湯」に入る

ゆず湯に入ると「風邪を引かずに冬を越せる」と言われています。さらにゆずは実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦労が実りますようにという願いも込められています。



### 冬至にカボチャを食べよう！ 保育園給食メニュー「カボチャのポタージュスープ」

材料) 4人分  
 カボチャ 200g  
 パセリ 適量  
 薄力粉 大さじ2  
 バター 10g  
 牛乳 100cc  
 コンソメ 5g



- ① カボチャをカットして皮をむき、鍋に入れて煮る。
- ② パセリはみじん切りにして水にさらす。
- ③ ①のカボチャに火が通ったらマッシャーで潰す。
- ④ ③の中に牛乳を半分とコンソメ、バターを入れて煮込む。
- ⑤ 薄力粉を牛乳で溶いて④の中に溶かしながら入れて

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	日				
	2	月	冬野菜シチュー、鶏の照り焼き、ひじきとツナのサラダ、果実	ミルク おからと人参のケーキ	牛乳 ビスコ	パン
方財福祉会職員合同研修	3	火	魚の味噌煮、ブロッコリーのおかか和え、呉汁、煮豆	ミルク キャラメルポテト	牛乳 かえり	ご飯
	4	水	豚肉の生姜焼き、海藻サラダ、けんちん汁、果実	ミルク 豆乳もち	牛乳 クラッカー	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	5	木	メヒカリの甘酢野菜あんかけ、ホウレンソウの和え物、果実	ヨーグルトムース	牛乳 クッキー	ご飯
フッ化物洗口(4,5歳児) 環境整備	6	金	ツナと切干大根の炒め物、マカロニサラダ、清し汁、果実	牛乳 果実	お茶 せんべい	ご飯
	7	土	中華丼、ちくわの甘煮、果実	牛乳 パン	ゼリー	ご飯
	8	日				
災害訓練週間	9	月	マーボー豆腐、トマトサラダ、コンソメスープ、果実	ミルク チーズ饅頭	牛乳 ブリッツ	ご飯
方財福祉会職員合同研修	10	火	魚の竜田揚げ、かみかみサラダ、みそ汁、果実	お茶 焼きおにぎり	牛乳 人参スティック	ご飯
	11	水	スペイン風オムレツ、スパゲティ-サラダ、キャベツスープ、果実	お茶 ごぼうの唐揚げ	牛乳 ポーロ	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	12	木	鶏肉のみぞれ煮、小松菜とパプリカの和え物、みそ汁、果実	牛乳 やわらか黒糖蒸しパン	牛乳 チーズ	ご飯
フッ化物洗口(4,5歳児) 環境整備	13	金	鶏肉と大豆のカレー、ドレッシングサラダ、果実	牛乳 じゃこトースト	牛乳 ちりめん	ご飯
	14	土	焼きビーフン、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	牛乳 せんべい	ビ-フ
	15	日				
	16	月	油淋鶏、ナムル、中華スープ、果実	お茶 芋ぜんざい	お茶 クッキー	ご飯
リトミック(1,2歳児)	17	火	魚のちゃんちゃん焼き、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	牛乳 たこ焼き風	ヨーグルト	ご飯
クリスマス&お楽しみ会	18	水	シーフードピラフ、唐揚げ、コンソメスープ ブロッコリーの味噌マヨサラダ、果実	牛乳 ケーキ	飲むヨーグルト	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	19	木	魚の人参みそ焼き、中華風サラダ、かき玉汁	牛乳 米粉と豆乳の蒸しパン	お茶 かえり	ご飯
岡富っ子三大祭り フッ化物洗口(4,5歳児) 環境整備	20	金	手作りシューマイ、三色なます、もずくスープ、果実	ミルク チーズクッキー	牛乳 ビスケット	ご飯
	21	土	チャンポン、揚げ身の甘煮、果実	牛乳 パン	牛乳 ビスコ	中華麺
	22	日				
	23	月	すき焼き風、胡瓜とちりめんの酢の物、みそ汁	お茶 カルシウムおにぎり	牛乳 果実	ご飯
	24	火	ハンバーグ、ポテトサラダ 南瓜のポタージュスープ、果実	プーランジェ いちごソースかけ	お茶 あられ	パン
もちつき / 弁当日	25	水	※お弁当の準備をお願いします。 豚汁、果実	ヨーグルト お菓子	豆乳 サブレ	ご飯
フッ化物洗口(4,5歳児) 環境整備 1号認定冬期休暇(1月7日まで)	26	木	魚のカレーチーズ焼き、春雨の酢の物、清し汁、果実	牛乳 ミロケーキ	お茶 チーズ	ご飯
大掃除	27	金	おでん、小松菜のなめ茸和え、果実	牛乳 せんべい	豆乳 コーンフレーク	ご飯
保育納め	28	土	年越しうどん、胡瓜のたたき、果実	牛乳 パン	牛乳 ビスケット	うどん
	29	日				
	30	月				
	31	火				

\* 12月分の保育料給食費等口座振替は、12月25日(水)です。前日営業日までのご確認をお願いします。  
 \* 水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、または麦茶・お茶を入れてください。