



# 給食だより

2018年12月 あけぼの保育園



～元気よく、寒い冬をのりきろう！～

初雪も降りますます気温は下がり、すっかり冬本番を迎えましたね。青森の寒い冬をのりきるためにも、毎日3食しっかりごはんを食べ、早寝・早起きを心がけましょう。うがいや手あらいも忘れずに行いましょうね。大根・かぶ・ねぎ・さといも・しょうがなどは、体をぽかぽか温める食材です。この冬には、ぜひ積極的に献立にとり入れましょう！



		12月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	土	メンチカツ ひじき煮 スパゲティサラダ	お菓子	フルーツゼリー
2	日	休日		
3	月	かぼちゃシチュー キンナゲット キャベツサラダ	ヨーグルト	お菓子
4	火	ほうれん草バーグ ひとロスパゲティ ポテトサラダ	フルーツ	お菓子
5	水	親子煮 はんぺんフライ 小松菜ツナ和え しらすふりかけ	お菓子	手づくりプリン
6	木	さんまみりん焼き 大根とほろ煮 ほうれん草ピーナツ和え	ヨーグルト	お菓子
7	金	おでん 肉しゅうまい チーズ納豆 フルーツ	お菓子	バターピーザンド
8	土	42回 おゆうぎ会	...	...
9	日	休日		
10	月	いも汁 白身魚フライ つげ野菜 フルーツ	フルーツ	お菓子
11	火	鶏ももヨ焼き もやしたらこ炒め 小松菜サラダ	お菓子	シフォンケーキ
12	水	せんべい汁 えびしゅうまい ほうれん草かぼ焼き和え	ヨーグルト	バタースティック
13	木	ぶり大根 きんぴらごぼう フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
14	金	バラ焼き 里ももほろ煮 マカロニサラダ	フルーツ	お菓子
15	土	ちくわ納豆 切干大根煮 和風春雨サラダ	お菓子	シュークリーム
16	日	休日		
17	月	タンダーチキン ひとロスパゲティ フロッキーおかか和え	フルーツ	お菓子
18	火	骨ごとさんま煮 小松菜しらす炒め もやしの和えもの	お菓子	焼きいも
19	水	豚汁 ギョーザ さつぱい大根ツナサラダ	ヨーグルト	お菓子
20	木	焼き魚 にんじんの子とえ トマトサラダ フルーツ	お菓子	バナナクレープ
21	金	ししゃもフライ 白菜ツナ炒め 春雨マヨサラダ	フルーツ	お菓子
22	土	ポークカレー エビフライ かぼちゃサラダ	ヨーグルト	お菓子
23	日	祝日・天皇誕生日		
24	月	振替休日		
25	火	お誕生日会 ピラフ 照り焼きチキン キャベツサラダ	...	クリスマスケーキ
26	水	鶏のオレンジ煮 かぼちゃとほろあんかけ 小松菜ごま和え	ヨーグルト	お菓子
27	木	さばみぞ煮 れんこんきんぴら ほうれん草おかか和え	お菓子	アップルパイ
28	金	オクラの肉巻き おから炒め 水菜とカニカマのサラダ	フルーツ	お菓子
29	土	年末休暇		
30	日	年末休暇		
31	月	年末休暇		

12月《冬至/とうじ》のはなし

1年で一番夜が長く、昼が短い日です。冬至には、「ん」がつく食べ物を食べると縁起がいいとされています。かぼちゃの別名は「南京（なんきん）」というので、この日には、昔からかぼちゃが食べられてきました。かぼちゃは免疫力を高めるので、寒いこの時期にはぴったりの食材です。給食では、22日に「かぼちゃサラダ」を予定しています！

かせに負けないつよい体に！



1おんをふりがえって

毎日たくさん遊び、たくさん給食をたべてくれた子どもたち。苦手なたべものも、頑張ってたべようとする姿がたくさん見られました。また、「おいしかったよ」「これどうやってつくったの？」などたくさんおはなしもしてくれました。大みそかの夜には、家族みんなでおいしいものをたべて、今年1年のおはなしをたくさんしてください☆来年もまた、モリモリ給食をたべてすくすく成長してね！

クリスマスに大みそか。12月はおいしい物がたくさん！

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。