

# 2021年12月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています ※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています  
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月 火 水 木 金 土 日

29	30	1 食パン(乳) クリームシチュー(鶏)(乳) かぶとハムのマリネ(卵)	2 雑穀ごはん 大豆の磯辺煮 おかかトマト うす揚げの味噌汁	3 雑穀ごはん あんかけ丼 枝豆 かき卵汁(卵)	4 おゆうぎ会  こほうび	5
6 雑穀ごはん 豚汁うどん あらめの煮物 パイナップル 牛乳 ◎ブライドポテト	7 雑穀ごはん フィッシュマヨ(卵) 野菜の胡麻和え ミネストラスープ(卵)(乳) 牛乳 肉まん	8 雑穀ごはん 肉豆腐 大根サラダ きのこのすまし汁	9 雑穀ごはん 雑菜(牛) 大豆と昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁	10 雑穀ごはん ポークカレー(乳) ドレッシングサラダ チーズ(乳) 牛乳 りんご	11 雑穀ごはん 豚肉と切り干し大根の煮物 蒟蒻のかか煮 麩の味噌汁 ザッポロポテト(卵)(乳)	12
13 雑穀ごはん いわしのつみれ汁 スパゲッティサラダ(卵) 牛乳 ◎ごま団子	14 雑穀ごはん ポークビーンズ(卵) ヨーグルトサラダ(乳) 牛乳 ◎きな粉ラスク(乳)	15 雑穀ごはん 豚肉とごぼうの中華炒め 和風サラダ こら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ◎ポツポツコーン	16 雑穀ごはん 里芋コロケ グリーンリーフ トマト もずくの味噌汁	17 園児報恩講 白ごはん 揚げ豆腐の煮付け 切り昆布の煮付け 味噌汁 お漬物 みかん 牛乳 チーズ(乳) ビスコ(乳)	18 雑穀ごはん ちゃんこ汁 ブロッコリーサラダ(卵) ポテト丸(卵)(乳)	19
20 雑穀ごはん きのこたっぷり麻婆豆腐 胡瓜のオイル漬け ワカメスープ 牛乳 ヨーグルト(乳)	21 雑穀ごはん 魚のりんごソースかけ 竹輪ともやしのナムル(卵) 呉汁 牛乳 ◎サモサ	22 雑穀ごはん タンダーチキン(鶏)(卵) レタス トマト 枝豆 冬至スープ(卵)(乳) 牛乳 ◎ケーキ(卵)(乳)	23 雑穀ごはん 鶏団子のおろし煮(鶏)(卵) 厚揚げとピーマンの甘酢炒め なめこの味噌汁	24 ふりかけご飯 南瓜とウィンナーのスパゲッティ(卵)(乳) オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 みかん	25 雑穀ごはん 高野豆腐の卵とじ(卵) ひじきの煮物 麩のすまし汁 しるごサンド(卵)(乳)	26
27 牛じゃこライス(牛) きのこさつま芋の豆乳スープ(鶏)(さつま芋) 白菜とりんごのサラダ 牛乳 ◎麩のシュガーラスク(乳)	28 雑穀ごはん 煮魚 揚げサラダ(卵) もずくのすまし汁 牛乳 ◎お好み焼き	29 ＜愛情弁当の日＞ お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください 牛乳 田作り チーズ(乳)	30	31	1	2

## 大晦日の『年越しそば』って？

大晦日の夜にそばを食べる習慣は江戸時代に広まりました。

- ・細くて長いそばのように「長生きしますように」
  - ・切れやすいので「苦労と厄をきれますように」
  - ・金箔職人が散らばった金をそば団子にくっつけて集めたことから、「お金が溜まりますように」
- など、様々な意味や謂われがあります。  
 食べるタイミングは、真夜中までに食べ終わったほうがよいとされています。

## 朝ごはんは何を食べたらいいの??

セロトニンなどのホルモンの主成分となっているのは、アミノ酸です。

朝ごはんのメニューを考えるときにはパンにするかごはんにするかではなく、  
 どんなたんぱく質を摂るか、を考えましょう！

肉や魚、たまごなどの動物由来のたんぱく質を基準とします。朝食食べるたんぱく質として、  
 強い見方がたまごです。

ビタミンCを除き、脳に必要とされる栄養素を全て含んだ「完全脳食」とも呼ばれる食品です。

加えて成長を劇的に助けるビタミンや酵素を野菜や果物で補給し、

バランスよく食べる事が大切なのです。