

2022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 |
|---|---|--|---|---|---|----|
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 雑穀ごはん 雑菜(牛) 大豆の煮物 にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ◎お好み焼き | 雑穀ごはん きつねわかめうどん(鶏) 大根のカリカリ漬け 牛乳 ◎芋ようかん(さつま芋) | 雑穀ごはん 厚揚げの中華つま煮 蓮根のきんぴら 汁ビーフン しるこサンド(卵)(乳) | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 雑穀ごはん 常夜鍋 蒟蒻のかか煮 牛乳 プリン(卵)(乳) | 雑穀ごはん ビーフカレー(牛) チーズ(乳) ドレッシングサラダ 牛乳 ◎フルーツヨーグルト(乳) | 雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ海苔風味(鶏) 野菜の胡麻和え 大根の味噌汁 牛乳 枝豆 | 食パン(乳) サーモンシチュー(鶏)(乳) カブとハムのマリネ(卵) 牛乳 ◎昆布おにぎり | 雑穀ごはん 高野豆腐の卵とじ(卵) ごぼうの利休揚げ もずくの味噌汁 牛乳 パナナ | おゆうぎ会 ごほうび | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 雑穀ごはん 南瓜のじゃこ天 小松菜の煮浸し 白菜の味噌汁 牛乳 肉まん | 雑穀ごはん バーベキューチキン(鶏) グリーンリーフ トマト コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎あんバターパイ(乳) | 雑穀ごはん だご汁 昆布の煮物 牛乳 ◎ぶどう寒天 | 卵の花ごはん(卵) 魚の照り焼き もずくのすまし汁 牛乳 ヨーグルト(乳) | 白ごはん 味噌汁 揚げ豆腐の煮付け 切り昆布の煮付け お漬物 みかん 牛乳 チーズ(乳) ビスコ(乳) | 雑穀ごはん 大豆と蒟蒻の甘辛炒め(鶏) 炒り卵(卵) 麩のすまし汁 ピザせんべい(卵)(乳) | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 雑穀ごはん 里芋の味噌煮 おかかトマト 豆腐のすまし汁 牛乳 青りんごゼリー(卵)(乳) | 雑穀ごはん 竹輪のチーズカツ(卵)(乳) 千切りキャベツ 呉汁 牛乳 ◎納豆入り肉団子 | 雑穀ごはん 魚のきのこソースかけ 温野菜(卵) にゅう麵 牛乳 ◎ホットケーキ | 雑穀ごはん 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) りんご 牛乳 ◎フライドポテト | 牛じゃこライス(牛) ポーランドサラダ(卵)(乳) かき卵汁(卵) 牛乳 ケーキ(卵)(乳) | 雑穀ごはん 魚の土佐揚げ 春雨の酢の物(卵) もずくと小松菜のすまし汁 ザッポロポテト(卵)(乳) | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 雑穀ごはん 鶏団子のおろし煮(鶏)(卵) さつま芋の天ぷら(さつま芋) なめこの味噌汁 牛乳 ◎きな粉ラスク(乳) | 雑穀ごはん 魚の土佐揚げ 春雨の酢の物(卵) もずくと小松菜のすまし汁 牛乳 ◎ぜんざい | 雑穀ごはん 豚肉と豆腐のくずあん煮 枝豆 じゃが芋の味噌汁 牛乳 みかん | <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 いりご チーズ(乳) | | | |

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。