

2023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
				1 すずかステラ 雑穀ごはん どさん子汁 (乳) カリフラワーのかつお和え オレンジ 牛乳 ◎芋ぜんざい	2 揚げせんべい 雑穀ごはん 鶏肉の甘辛焼き (鶏) レタス 出汁巻き卵 (卵) 南瓜の味噌汁 ◎納豆の包み揚げ	給食を食べずに帰る ちゅーりっぷ組 すみれ組のお子さま にはメロンパンと
4 ビスケット 雑穀ごはん ふわふわチキンナゲット (鶏) 小松菜のソテー (乳) 白菜の味噌汁 牛乳 りんご	5 せんべい 雑穀ごはん 白身魚のおろし煮 ポテトサラダ (卵) もずくととうす揚げのすまし汁 牛乳 ◎マカロニきな粉	6 黒棒 雑穀ごはん 大豆と蒟蒻の中華炒め (鶏) ブロッコリーの胡麻和え なめこの味噌汁 牛乳 ◎フライドポテト	7 ウエハース おにぎり 海老と竹輪のスパゲティ (海老) (卵) カブとハムのマリネ (卵) (乳) コーンスープ 牛乳 ヨーグルト (乳)	8 すずかステラ 雑穀ごはん 雑菜 (牛) ごぼうの利休揚げ 厚揚げとわかめのすまし汁 牛乳 ◎じゃこトースト (卵) (乳)	9 揚げせんべい 雑穀ごはん 肉じゃが みかん 法蓮草のお浸し かき卵汁 (卵) ◎お好み焼き	
11 ビスケット 雑穀ごはん カレーうどん (鶏) (乳) ひじきの白和え パイナップル 牛乳 ◎ハムチーズ入りマフィン (卵) (乳)	12 せんべい ゆかりごはん 焼売 蓮根のきんぴら ワカメスープ 牛乳 枝豆	13 黒棒 雑穀ごはん 煮魚 チロリアンサラダ (卵) (乳) もずくと小松菜のすまし汁 牛乳 パチパチ	14 ウエハース 食パン (卵) (乳) オレンジ カツサンド レタス トマト オニオンスープ (卵) (乳) 牛乳 ◎麩のシュガーラスク (乳)	15 すずかステラ 白ごはん みかん 揚げ豆腐の煮付け 切り昆布の煮付け 味噌汁 お漬物 牛乳 青りんごゼリー (卵) (乳)	16 揚げせんべい 雑穀ごはん 和風天津丼 (鶏) (卵) 大根のかりかり漬け 汁ピーフン かつばえびせん (海老) (卵) (乳)	17
18 ビスケット 自家製のりたまごはん (卵) バーベキューチキン (鶏) レタス トマト 呉汁 パナナ 牛乳 肉まん (卵) (乳)	19 せんべい 雑穀ごはん 魚の葱味噌焼き 春雨サラダ (卵) もずくのすまし汁 牛乳 ◎芋ようかん	20 黒棒 鮭レタスチャーハン 白菜と肉団子のスープ (卵) ブロッコリーのおかか和え 牛乳 ◎ホットケーキ (卵) (乳)	21 ウエハース 雑穀ごはん 竹輪のチーズカツ (卵) (乳) わかめと胡瓜の酢の物 切干大根の味噌汁 牛乳 ◎フルーツヨーグルト (乳)	22 すずかステラ 雑穀ごはん 豚汁 南瓜の甘煮 りんご 牛乳 ◎きな粉揚げパン	23 揚げせんべい 雑穀ごはん 冬野菜のハヤシライス コールスローサラダ おととと (卵) (乳)	24
25 ビスケット 野菜たっぷりドリア (卵) (乳) ローストチキン (鶏) レタス ミネストローネスープ (卵) (乳) 牛乳 デー羊 (卵) (乳)	26 せんべい 雑穀ごはん 豚肉と豆腐のくずあん煮 枝豆 にら入りかき卵汁 (卵) 牛乳 みかん	27 黒棒 雑穀ごはん すり身のおとし揚げ (卵) 大根とツナの和風サラダ もずくと小松菜の味噌汁 牛乳 ◎ぶどう寒天	28 ウエハース 雑穀ごはん 法蓮草とコーンのクリームシチュー (鶏) (乳) 天ぷらとピーマンの甘辛炒め (卵) 一口ゼリー (卵) (乳) 麦茶 ◎菜飯おにぎり	29 すずかステラ <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 チーズ (乳) ビスコ (乳)	30	31

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。