

2024年12月 田口保育園 給食だより

※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
 ◎は手作りおやつを表しています

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
まがりせんべい 雑穀ごはん <small>鶏むね肉のガーリックバター風味(鶏)</small> 切干大根の中華サラダ ワカメスープ 牛乳 ◎チーズ入りエッグケアコンパン	◎きな粉おにぎり 雑穀ごはん 魚のスーパイコー煮 蒟蒻のかか煮 にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 オレンジ	ビスコ 雑穀ごはん 厚揚げの大葉チーズ入り照り焼き 豚汁 牛乳 ◎オニオンリング	◎高野豆腐の煮物 雑穀ごはん ポークビーンズ(卵) ヨーグルトサラダ 牛乳 ◎さつま芋のきんつぽ	◎麩のかりんとう 雑穀ごはん 魚のカレー揚げ 春雨の酢の物 りんご もずくと小松菜のすまし汁 牛乳 ブリン(卵)	黒棒 雑穀ごはん 豚肉と高野豆腐の煮物 トマトのおかか和え 南瓜の味噌汁 かつぼえびせん(卵)	
9	10	11	12	13	14	15
◎大豆きな粉 雑穀ごはん <small>鶏もも肉の味噌マヨ和え(鶏)(卵)</small> 汁ビーフン 麦茶 ◎中華ちまき	満月ボン 雑穀ごはん 牛丼 胡瓜のゆかり和え パイナップル 牛乳 ◎フライドポテト	◎さつま芋団子 雑穀ごはん 鰯の和風ハンバーグ マカロニサラダ(卵) もずくとうす揚げの味噌汁 牛乳 ◎ジャムロールサンド	リッツ 雑穀ごはん 南瓜枝豆コロケ レタス ミネストローネスープ(卵) 牛乳 ぶどうゼリー(卵)	チーズ 鮭おにぎり おでん(卵) みかん 牛乳 ◎ぜんざい	ハーベスト 雑穀ごはん 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え なめこの味噌汁 ちよほちよほ(卵)	
16	17	18	19	20	21	22
源氏パイ 雑穀ごはん 豚肉と大豆のオイスター炒め キャベツの昆布和え かき卵汁(卵) 牛乳 ◎ポップコーン	◎ゆかりおにぎり 雑穀ごはん ぶりの照り焼き ひじきの白和え きのこのすまし汁 牛乳 ◎ホットケーキ	ぼたぼた焼き 食パン(卵) カツサンド レタス 白菜のミルクスープ バナナ 麦茶 ◎枝豆おにぎり	オレンジ 雑穀ごはん 海老と竹輪のスパゲッティ(海老) ごぼうとツナのクリームチーズサラダ(卵) コンソメスープ(卵) 牛乳 ◎焼き芋	◎生きな粉 雑穀ごはん 冬野菜のハヤシライス ドレッシングサラダ みかん 牛乳 ヨーグルト	ホームパイ 雑穀ごはん 鶏もも肉のみぞれ煮(鶏) 南瓜の甘煮 豆腐の味噌汁 アンパンマンふんわりコーン(卵)	
23	24	25	26	27	28	29
満月ボン 小松菜しらすごはん 白菜ときこのこのとろみうどん ごぼうの利休揚げ 牛乳 りんご	ヨーグルト 雑穀ごはん 魚の西京焼き 春雨サラダ(卵) ワカメと麩のすまし汁 牛乳 肉まん(卵)	クラッカー 雑穀ごはん カラフルミートローフ トマト グリンリーフ コーンスープ パイナップル 牛乳 ケーキ(卵)	◎おかかおにぎり 雑穀ごはん 豚肉と冬瓜のくずあん煮 枝豆 大根の味噌汁 牛乳 みかん お菓子	みかん 雑穀ごはん 焼きチキンカレー(鶏) 野菜サラダ スープ 牛乳 ◎ぶどう寒天	揚げせん <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 ギンビスアスパラガス	

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。