

# 12月給食献立表

ちどり第2保育所  
令和5年11月30日発行

月	火	水	木	金	土
<h2>冬至</h2> <p>冬至とは、1年で最も昼間が短くなる日で、二十四節気の1つでもあります。この日はカボチャを食べたいゆず湯に入ったというご家庭も多いのではないのでしょうか。 今年12月22日が冬至にあたります。</p> <p><b>カボチャを食べる意味</b> 古来、黄色は魔除けの色とされていました。そこで栄養価も高く、黄色いカボチャを1年の区切りである冬至の日に食べる事で、無病息災を祈ったのです。 また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるから、という説もあります。</p> <p><b>ゆず湯に入る意味</b> こちら黄色い柚子を入れたお風呂に入る事で、邪気を祓う意味が込められています。 また、柚子には血行促進や鎮痛成分も含まれており、更に風邪予防も期待出来るというも理由になっています。</p>				<b>1日</b> ごはん 鮭の照り焼き <b>♪りく君</b> ひじきの華風和え 大根の味噌汁 果物	<b>2日</b>  
				○スティックパイ 牛乳	
<b>4日</b> 海鮮塩焼きそば ◇ココロサラダ わかめスープ  	<b>5日</b> ごはん 豚肉じゃが ブロッコリーのごま和え なめこの味噌汁 果物	<b>6日</b> ごはん すき焼き風煮物 ◇切干大根の梅サラダ えのきのすまし汁	<b>7日</b> 納豆ごはん 魚のごま焼き ◇れんこんの たらマヨ和え 白菜の味噌汁 果物	<b>8日</b> 食パン ポテとツナの チーズ焼き きゅうりのサラダ オニオンスープ 果物	<b>9日</b> ハヤシライス オーロラサラダ  
○★6種の彩りおにぎり	○チヂミ 牛乳	菓子 牛乳 ◇野菜スティック	○コーンのちぎりパン 牛乳	○韓国風おやき 牛乳	パン 牛乳
<b>11日</b> ラーメン ピーマンの塩昆布和え キャベツの梅おかか和え	<b>12日 誕生会</b> 赤飯 くるくるハンバーグ はんぺんかぼちゃ サラダ ミルク味噌汁 果物  	<b>13日</b> 麦ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え 麩のすまし汁	<b>14日</b> ごはん 魚の和風ピザ焼き 菜果サラダ ごぼうのスープ 果物	<b>15日</b> ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ◇ごぼうサラダ カブの味噌汁 果物	<b>16日</b> ツナと塩昆布の 炊き込みごはん 豚汁
○そぼろおにぎり	とろペー ヨーグルト	○トナカイケーキ 牛乳	○★じゃがりこ風ブリッツ 牛乳	○アップルケーキ 牛乳	パン 牛乳
<b>18日</b> ミートスパゲティ コールスローサラダ コーンクリームスープ	<b>19日</b> 麦ごはん 魚の梅煮 五目豆 厚揚げの味噌汁 果物	<b>20日</b> ごはん 八宝菜 もやしのナムル もずくスープ <b>♪さえちゃん</b> 果物	<b>21日</b> ごはん 豆腐カツ いんげんのごま和え なめこの味噌汁	<b>22日 お楽しみ会</b> ロールパン クリスマスチキン サラスパサラダ パンキンシチュー 果物  	<b>23日</b> ひじきごはん キャベツの味噌汁
○やみつきおにぎり <b>♪花ちゃん</b>	フライドポテト 牛乳	菓子 ◇いりこ 牛乳	○お麩ラスク 牛乳	○ケーキ 牛乳	パン 牛乳
<b>25日</b> カレーライス ◇山芋ココロサラダ ヨーグルト和え	<b>26日</b> ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き <b>♪こうた君</b> 小松菜のサラダ はんぺんのすまし汁 果物	<b>27日</b> 麦ごはん 豆腐の小判焼き 大根の酢の物 さつまいもの味噌汁 果物	<b>28日</b> 年越しうどん ◇焼きししゃも いんげんしりしり  	<b>29日</b> <b>弁当日</b> 	<b>30日</b> <b>希望保育</b> 
○たまねぎベーコン蒸しパン 牛乳	菓子 牛乳	○ジャムサンド 牛乳	○ゆかりおにぎり	菓子	菓子

未満児は午前中のおやつ（牛乳）があります。  
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー ★新メニュー ♪リクエストメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。