



# 給食だより



令和5年度  
都呂々保育園

## 今月の目標

### 「冬の食べ物について知ろう！」

冬野菜は、寒さで凍ることがないように、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多くあります。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高く、免疫力がアップし、風邪予防に効果があります。冬野菜たっぷりのお料理で、体も温かく過ごしましょう！  
荅北町特産の冬の食べ物は・・・？  
(レタス、みかん、ひおうぎ貝などありますね！)

## ～お知らせ～

- ・12/22 (金) クリスマス会  
ドリア等を作ります
- ・3歳以上児のご飯は、いりません。



もも組さんも、お当番活動が始まりました。朝から給食室にやって来ては、「今日の給食とおやつを聞きに来ました！」と目がキラキラ☆やる気いっぱいの姿に成長を感じました！！



## 冬至の過ごし方

冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。



冬至 (22日) に、「かぼちゃのサラダ」を作ります！

\*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

| 日  | 曜 | 副食                             | 朝の間食      | 間食         | 日  | 曜 | 副食                                 | 朝の間食      | 間食           |
|----|---|--------------------------------|-----------|------------|----|---|------------------------------------|-----------|--------------|
| 1  | 金 | 豚肉と小松菜のスタミナ炒め<br>納豆サラダ、りんご     | 人参スティック   | クリームパン     | 18 | 月 | ワンタンスープ<br>ひじきサラダ、りんご              | じゃがバター    | ロールケーキ       |
| 2  | 土 | おゆうぎ会                          |           |            | 19 | 火 | マーボー豆腐<br>春雨サラダ、みかん                | 芋かりんとう    | チーズ饅頭        |
| 4  | 月 | 栄養すいとん、りんご<br>れんこんの金平          | たべっ子どうぶつ  | コロコロラスク    | 20 | 水 | すり身チーズボール<br>ナムル、りんご               | 白い風船      | フレンチトースト     |
| 5  | 火 | 冬野菜のグラタン<br>五色和え、みかん           | カルシウムせんべい | ごま団子       | 21 | 木 | 冬野菜のミートスパゲティ<br>酢の物、ウインナー          | マシナ       | 野菜チップス       |
| 6  | 水 | 豆腐ひじきハンバーグ<br>レタスのツナ和え、りんご     | 粉ふき芋      | マーブルケーキ    | 22 | 金 | ドリア、チキンパイパイ<br>かぼちゃサラダ、コンソメスープ、りんご | ハーベスト     | フルーツパフェ      |
| 7  | 木 | 皿うどん、みかん<br>キュービックサラダ          | 蒸しパン      | ポテトボール     | 23 | 土 | 混ぜご飯、味噌汁<br>みかん                    | ビスケット     | チョコパン        |
| 8  | 金 | ロールキャベツ<br>ごまネーズサラダ、りんご        | コーンフレーク   | もちもちチーズパン  | 25 | 月 | 豚汁、りんご<br>ジャーマンポテト                 | ウエハース     | ばりんばりんせんべい   |
| 9  | 土 | 中華丼、みかん<br>ポテトサラダ              | せんべい      | パウムクーヘン    | 26 | 火 | ハヤシライス、いりこチーズ<br>コールスローサラダ         | カルシウムトースト | りんごきんとん      |
| 11 | 月 | 相性汁、レバーの生姜煮<br>ふりかけ、みかん        | チーズトースト   | プリン        | 27 | 水 | チキンピカタ、りんご<br>焼豚の中華和え              | マカロニあべ川   | クラッカーサンド     |
| 12 | 火 | おでん、スパサラ<br>りんご                | えびせん      | スティックメロンパン | 28 | 木 | 年越しうどん、ナゲット<br>レタスサラダ、みかん          | ホットケーキ    | アズキ餅スティック、お餅 |
| 13 | 水 | 魚のフライ、みかん<br>ドレッシング和え          | 麩のココアスナック | ジャムカップケーキ  |    |   |                                    |           |              |
| 14 | 木 | じゃが芋のコロコロ焼き<br>レタスの昆布和え、いりこの佃煮 | ビスコ       | フルーツヨーグルト  |    |   |                                    |           |              |
| 15 | 金 | カレー、りんご<br>切干大根のごま和え           | さつま芋スティック | ドーナツ       |    |   |                                    |           |              |
| 16 | 土 | 焼きうどん、みかん<br>じゃが芋のソテー          | クッキー      | チーズ蒸しケーキ   |    |   |                                    |           |              |

・今月の共通献立は、21日(木)「冬野菜のミートスパゲティ」です。(おにぎりデーの関係で、1日ずれて実施します)