

12月ランチメニュー

2023年 [3歳以上児]

小城ルーテルこども園

					1 (金)	2 (土)	
屋 食	<p style="text-align: center;">新しい年に向けての準備</p> <p>12月は、クリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて、冬至のゆず湯やおせち作り、大晦日のひとときなど、家族でゆっくりと過ごす時間があるといいですね。</p>					米飯 魚のマヨネーズ焼き 大根の煮物 みそ汁 (きゃべつと油揚げ) フルーツ (キウイ)	鶏ごぼうご飯 ポトフ フルーツ (みかん)
						牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 ビスケット
3時						8 (金)	9 (土)
					クリスマス祝会		
					1号午前中		
屋 食	米飯 魚のみぞれかけ さつまいもサラダ みそ汁 (厚揚げと白菜) フルーツ (リンゴ)	麻婆豆腐丼 ほうれん草の和え物 フルーツ (みかん)	カレーライス かぶの塩っぺ和え フルーツ (キウイ)	スパゲティートマトソース コールスローサラダ プロセスチーズ フルーツ (バナナ)	米飯 魚の塩麹焼き 南瓜の煮物 豆腐のスープ フルーツ (リンゴ)	給食はありません	
3時	スキムミルク にんじんゼリー	牛乳 パンプキンパイ	スキムミルク どら焼き	牛乳 きなこ団子	スキムミルク オニオンリング		
					15 (金)	16 (土)	
					お誕生会		
屋 食	米飯 魚のあられ揚げ 糸寒天の酢の物 みそ汁 (たまねぎとワカメ) フルーツ (キウイ)	麦ご飯 厚揚げのカレーチーズ焼き 大根の金平 ほうれん草のスープ フルーツ (オレンジ)	ミートドリア 野菜サラダ 春雨スープ クリスマスゼリー	芋ご飯 とりたて卵のハムエッグ 田舎風だご汁 フルーツ (リンゴ)	米飯 魚の香り揚げ もやしのごま酢和え みそ汁 (かぼちゃと玉ねぎ) フルーツ (バナナ)	焼肉丼 白菜の浅漬け みそ汁 (豆腐とワカメ) フルーツ (オレンジ)	
3時	牛乳 フルーチェ	スキムミルク スイートパンプキン	牛乳 フルーツ (みかん)	スキムミルク ほうれん草とチーズの蒸しパン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 野菜かりんとう	
					22 (金)	23 (土)	
					終業式 (1号午前中)		
屋 食	米飯 魚のみそ煮 大根サラダ コンソメスープ フルーツ (オレンジ)	厚揚げと牛肉の煮物丼 ゆかり和え みそ汁 (えのきと麩) フルーツ (みかん)	米飯 お好み焼き風厚焼き卵 五目大豆 みそ汁 (小松菜) フルーツ (キウイ)	米飯 鶏肉の竜田揚げ コロコロチーズのサラダ コーンスープ クリスマスケーキ	米飯 ムニエルカレー風味南瓜添え ほうれん草のソテー すまし汁 (もずく・豆腐) フルーツ (オレンジ)	ハヤシライス かんきつサラダ フルーツ (キウイ)	
3時	牛乳 フライドポテト	牛乳 牛乳かん	スキムミルク さつま芋餅	牛乳 フルーツ (バナナ)	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 じゃこせんべい	
					25 (月)	26 (火)	
					27 (水)	28 (木)	
屋 食	米飯 魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 (青菜) フルーツ (みかん)	麦ご飯 豆腐の中華煮 三色なます みそ汁 (なすとたまねぎ) フルーツ (リンゴ)	米飯 ミートローフ ブロッコリーとコーンのサラダ トマトスープ フルーツ (バナナ)	米飯 魚の塩焼き 肉じゃが みそ汁 (大根と油揚げ) フルーツ (リンゴ)			
3時	牛乳 ふかしもち	スキムミルク いちご蒸しパン	牛乳 ミニおはぎ	牛乳 みかんヨーグルト			

※アレルギー食は除去食又は代替食となります。**9日**はお弁当の日です。給食はありませんので預かりを希望の方は**全員**お弁当の準備をお願いします。

季節の食事

冬至

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

冬至の七種

なんきん (かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんでん、うんどん (うどん)。「ん」が2つ付くことから、たくさん「ん=運」を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

小豆

古くから赤は邪気を払うといわれ、赤い小豆を使った「冬至かゆ」や小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」が食べられています。

ゆず湯

江戸時代、ひび、あかぎれ、風邪予防の目的で銭湯で湯にゆずを浮かべたことから、「冬至(とうじ)と湯治(とうじ)」「健康であれば融通(ゆうずう)が利く」の語呂を掛け合わせた説や、ゆずを太陽に見立てた説などがあります。ゆず湯には血行促進、保湿効果などの効果があるといわれています。



ぱぱっとクッキング

餃子の皮のピザ

クリスマスや年末年始で人が集まる時など、おやつやおつまみになる簡単ピザです。好きな具材をのせて、子どもと一緒にクッキングをしても楽しいでしょう。

〈材料〉

- 餃子の皮 (市販品)
- ケチャップ (皮1枚あたり小さじ1)
- 冷凍野菜 (コーン、アスパラ、ブロッコリーなど)
- ハム、ソーセージ、ツナ缶、やきとり缶、しらすなど
- ピザ用チーズ、またはスライスチーズ (皮1枚あたり1/2枚)

〈作り方〉

- 餃子の皮にケチャップを塗る。
- お好みの具材を乗せ、その上にチーズをのせる。
- オーブンまたはオーブントースターで皮のふちがきつね色になるまで焼く。



