

12月ランチメニュー

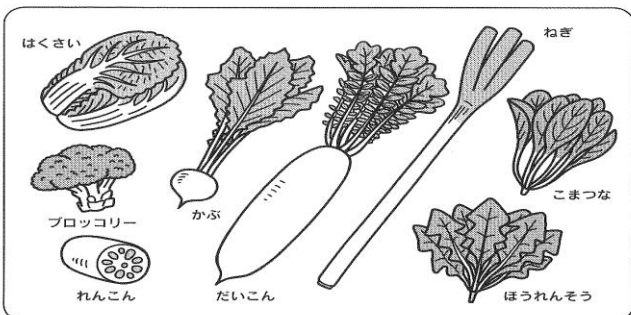
2023年 [3歳未満児]

小城ルーテルこども園

						1 (金)	2 (土)
10時	<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もてるといいですね。</p>					牛乳 野菜かりんとう	牛乳 じゃこせんべい
昼食						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 (オレンジ)	米飯 鶏ごぼうご飯 ポトフ フルーツ (みかん)
3時						牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 ビスケット
		4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
10時	牛乳 ビスケット	牛乳 乾パン	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 クッキー	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	クリスマス祝会	
昼食	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 (バナナ)	麻婆豆腐丼 ほうれん草の和え物 すまし汁 (わかめ・玉麩) 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 (みかん)	米飯 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ オニオンスープ フルーツ (バナナ)	米飯 魚の塩麴焼き 南瓜の煮物 豆腐のスープ フルーツ (オレンジ)	給食はありません	
3時	牛乳 にんじんゼリー	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	牛乳 どら焼き	牛乳 マカロニ黄粉まぶし	牛乳 人参とじゃこのおじや		
		11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
10時	牛乳 サブレ	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 動物バターメイト	
昼食	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 (オレンジ)	米飯 豆腐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 (バナナ)	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	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 フルーツ (みかん)	牛乳 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	
		18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
10時	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 乾パン	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	
昼食	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)	豆腐と牛肉の煮物丼 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 (オレンジ)	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 フルーツ (バナナ)	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 (オレンジ)	
3時	牛乳 フライドポテト	牛乳かん	牛乳 さつま芋餅	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 じゃこせんべい	
		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	<p>※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。</p> <p>※献立が変更になることもありますのでご了承ください。</p>	
10時	牛乳 プロセスチーズ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 動物バターメイト	牛乳 じゃこせんべい			
昼食	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)	米飯 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 (みかん)	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 (バナナ)			
3時	牛乳 ふかしいも	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 ミニおはぎ	みかんヨーグルト			

冬が旬の おいしい野菜

旬とは、野菜、果物、魚介などがよくとれて、味のもっともよい時です。旬のものは、たくさん出回るために安価になりやすく、おいしく栄養価にも富んでいます。旬の野菜を見てみましょう。



いろいろな料理で 野菜を食べよう



野菜は、体の調子をととのえるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含みます。不足しがちな野菜を食べるためには、生だけではなく、加熱をして、なべ料理やスープなどにして食べましょう。

冬至

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活することから、「一陽来復」とも呼ばれています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べ、ゆず湯に入る習わしがあります。

年越しそば

大みそかの夜に、縁起をかついでそばを食べる習わしがあります。地域によっては、年が明けてから食べることもあるそうです。年越しそばの由来は、寿命が細く長くあるように願って食べたという説や、金細工師が作業場に散った金粉をそば団子で集めたことから、新年の幸運を願って食べたという説などがあります。

休みの日も 早起き・早寝・朝ごはん



人は、朝に目覚めて、日中に活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども一日の中でリズムがあるため、心身共に健康でいるためには、生活リズムをととのえることが大切です。休みの日も平日と同じように、早起きや早寝を心がけ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べて生活リズムをととのえましょう。

