



12月献立表・給食だより

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

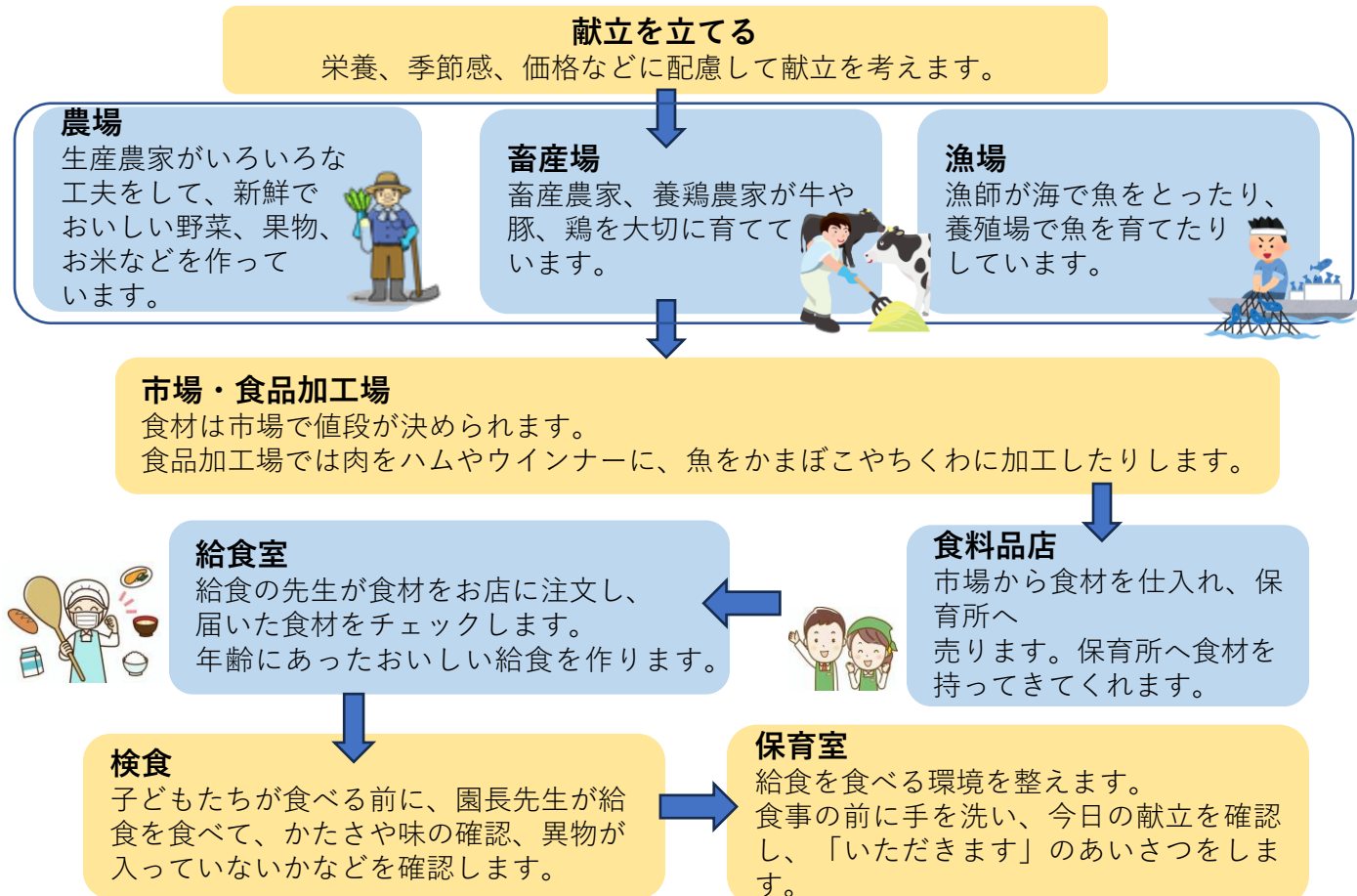
松翠保育園
R6年12月1日発行

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
2	月	胚芽米 厚揚げとキャベツの 回鍋肉 小松菜の清汁	スキムミルク おからマフィン バナナ(未満児)	牛乳、豚肉、厚 揚げ、わかめ、 脱脂粉乳、鶏卵、 おから	胚芽米、植物油、 三温糖、ごま油、 小麦粉、バター	キャベツ、たま ねぎ、にんじん、 ピーマン、こま つな、バナナ
3	火	胚芽米 今月のカレー(かぼ ちゃ) オレンジサラダ	スキムミルク シュガートースト	牛乳、鶏もも、 脱脂粉乳	胚芽米、バター、 カレールウ、三温 糖、植物油、食パ ン、グラニュー糖、 無塩バター	かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、 りんご、冷凍グ リンピース、ト マト、キャベツ、 きゅうり、みか ん缶、パセリ
4	水	胚芽米 かみかみバーグ にんじんの甘煮 洋風みそ汁	牛乳 黒糖豆乳ゼリー オレンジ(未満児)	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、ひじ き、ベーコン、 脱脂粉乳、粉寒 天、豆乳、きな 粉	胚芽米、植物油、 パン粉、三温糖、 じゃがいも、黒砂 糖	たまねぎ、コー ン、にんじん、 キャベツ、青ね ぎ
5	木	胚芽米 豚肉の生姜焼き ほうれん草としらす のごま和え	豆乳 大学芋	牛乳、豚肉、し らす、豆乳	胚芽米、植物油、 すりごま、三温糖、 さつまいも、揚げ 油、黒ごま	しょうが、たま ねぎ、にんじん、 ほうれんそう、 もやし
6	金	胚芽米 魚のごまみそ焼き トマト けんちん汁	スキムミルク 米粉の人参おやき	牛乳、白身魚、 鶏肉、木綿豆腐、 脱脂粉乳、豆乳	胚芽米、すりごま、 植物油、じゃがい も、グラニュー糖、 米粉	トマト、にんじ ん、ごぼう、え のきたけ、青ね ぎ、干しぶどう
7	土	肉うどん バナナ	牛乳 りんごパン	牛乳、牛肉	干しうどん、植物 油、三温糖、りん ごパン	たまねぎ、にん じん、青ねぎ、 キウイフルーツ

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
9	月	ロールパン かぼちゃシチュー きゅうりとだいこん のカレーマリネ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 ヨーグルト	ロールパン、植物油、 バター、小麦粉、三 温糖	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、ブロッコリー、 マッシュルーム缶、きゅ うり、だいこん、レモン、 みかん、黄桃缶、バナナ
10	火	胚芽米 タンダーリーチキン にんじんの甘煮 キャベツとコーンの 豆乳スープ	豆乳 ゼリー クッキー	牛乳、鶏肉、豆乳、	胚芽米、オレンジ・ りんごゼリー、クッ キー	しょうが、にんにく、レ モン、かぼちゃ、コーン、 キャベツ、たまねぎ、に んじん、パセリ
11	水	胚芽米 すきやき かぶのサラダ	スキミミルク にんじんケーキ バナナ(未満児)	牛乳、牛肉、焼き豆腐、 ロースハム、脱脂粉乳、 鶏卵	胚芽米、植物油、三 温糖、小麦粉、バ ター	糸こんにゃく、はくさい、 たまねぎ、にんじん、え のき、青ねぎ、かぶ、パ セリ、バナナ
12	木	胚芽米 魚の照り焼き にんじんの甘煮 小松菜と豆腐の清汁	お茶 こぎつねごはん	牛乳、魚、木綿豆腐、 油揚げ	胚芽米、三温糖、植 物油、いりごま	しょうが、にんじん、こ まつな
13	金	胚芽米 納豆の天ぷら トマト 里芋のみそ汁	スキミミルク みかん ビスケット	牛乳、納豆、あおのり、 鶏卵、厚揚げ、脱脂粉 乳	胚芽米、小麦粉、揚 げ油、さといも、ビ スケット	にんじん、トマト、たま ねぎ、青ねぎ、みかん
14	土	汁ビーフン ヨーグルト	牛乳 バナナ クラッカー	牛乳、豚肉、かまぼこ、 ヨーグルト	ビーフン、植物油、 ごま油、クラッカー	キャベツ、たまねぎ、に んじん、もやし、ビーマ ン、乾しいたけ、しょう が、バナナ

給食ができるまで

給食ができるまでには多くの人関わっています。今回は給食ができるまでの流れについて紹介します。



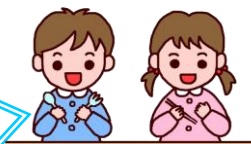
日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
16	月	胚芽米 厚揚げとキャベツの 回鍋肉 小松菜の清汁	スキムミルク おからマフィン バナナ(未満児)	牛乳、豚肉、厚 揚げ、わかめ、 脱脂粉乳、鶏卵、 おから	胚芽米、植物油、 三温糖、ごま油、 小麦粉、バター	キャベツ、たま ねぎ、にんじん、 ピーマン、こま つな、バナナ
17	火	胚芽米 今月のカレー(かぼ ちゃ) オレンジサラダ	スキムミルク シュガートースト	牛乳、鶏もも、 脱脂粉乳	胚芽米、バター、 カレールウ、三温 糖、植物油、食パ ン、グラニュー糖、 無塩バター	かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、 りんご、冷凍グ リンピース、ト マト、キャベツ、 きゅうり、みか ん缶、バゼ
18	水	胚芽米 かみかみバーグ にんじんの甘煮 洋風みそ汁	牛乳 黒糖豆乳ゼリー オレンジ(未満児)	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、ひじ き、ベーコン、 脱脂粉乳、粉寒 天、豆乳、きな 粉	胚芽米、植物油、 パン粉、三温糖、 じゃがいも、黒砂 糖	たまねぎ、コー ン、にんじん、 キャベツ、青ね ぎ、オレンジ
19	木	胚芽米 豚肉の生姜焼き ほうれん草としらす のごま和え	豆乳 大学芋	牛乳、豚肉、し らす、豆乳	胚芽米、植物油、 すりごま、三温糖、 さつまいも、揚げ 油、黒ごま	しょうが、たま ねぎ、にんじん、 ほうれんそう、 もやし
20	金	胚芽米 魚のごまみそ焼き トマト けんちん汁	スキムミルク 米粉の人参おやき	牛乳、白身魚、 鶏肉、木綿豆腐、 脱脂粉乳、豆 乳	胚芽米、すりごま、 植物油、じゃがい も、グラニュー糖、 米粉	トマト、にんじ ん、ごぼう、え のき、青ねぎ、 干しぶどう
21	土	肉うどん バナナ	牛乳 りんごパン	牛乳、牛肉	干しうどん、植物 油、三温糖、りん ごパン	たまねぎ、にん じん、青ねぎ、 キウイフルーツ

いただきますとごちそうさまの意味は？

いただきます！

「いただく」は、もともと「頭にのせる」という意味ですが、物をもらったり、飲食したりすることを意味するようになりました。ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

いただきます



ごちそうさまでした



ごちそうさま！

「馳走(ちそう)」は「かけまわる」という意味があります。かけまわって食事の準備をしてくれた人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めて「ごちそうさま」を言いましょう。

日	曜	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
23	月	ロールパン かぼちゃシチュー きゅうりとだいこん のカレーマリネ	お茶 フルーツヨーグル ト	牛乳、鶏肉、脱 脂粉乳、ヨーグ ルト	ロールパン、植物 油、バター、小麦 粉、三温糖	かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 マッシュルーム 缶、きゅうり、 だいこん、レモ ン、みかん缶、 黄桃缶、バナナ
24	火	トナカイライス ローストチキン レタス トマト コーンスープ	フルーツ豆乳 いちごケーキ	牛乳、鶏肉、 ソーセージ、鶏 肉	胚芽米、バター、 カステラ、生ク リーム	干しぶどう、に んじん、たまね ぎ、ピーマン、 トマト、レタス、 クリームチーズ缶、い ちご、キウイフ ルーツ、みかん 缶
25	水	胚芽米 すきやき かぶのサラダ	スキムミルク にんじんケーキ バナナ(未満児)	牛乳、牛肉、 焼き豆腐、ロー スハム、脱脂粉 乳、鶏卵	胚芽米、植物油、 三温糖、小麦粉、 バター	糸こんにゃく、 はくさい、たま ねぎ、にんじん、 えのき、青ねぎ、 かぶ、パセリ、バ ナナ
26	木	胚芽米 魚の照り焼き にんじんの甘煮 小松菜と豆腐の清汁	お茶 こぎつねごはん	牛乳、魚、木綿 豆腐、油揚げ	胚芽米、三温糖、 植物油、いりごま	しょうが、にん じん、こまつな
27	金	胚芽米 納豆の天ぷら トマト 里芋のみそ汁	スキムミルク みかん ビスケット	牛乳、納豆、あ おのり、鶏卵、 厚揚げ、脱脂粉 乳	胚芽米、小麦粉、 揚げ油、さといも、 ビスケット	にんじん、トマ ト、たまねぎ、 青ねぎ、みかん
28	土	汁ビーフン ヨーグルト	牛乳 バナナ クラッカー	牛乳、豚肉、か ぼちゃ、ヨーグ ルト	ピーマン、植物油、 ごま油、クラッ カー	キャベツ、たま ねぎ、にんじん、 もやし、ピーマ ン、乾しいたけ、 しょうが、バナ ナ

12月21日は冬至です。一年でいちばん昼が短く、夜が長い日で、次の日からは
少しずつ昼の時間が長くなっていきます。

むかしの人は「太陽の力が弱くなる時、人間の魂もおとろえる」と考えていま
した。そこで、冬至に旬のかぼちゃやあずきを食べて力を回復し、冬至を乗り越
えようとした習慣が今でも残っているのです。



冬至に「ん」がつくものを食べると幸
運になるといふ言い伝えがあります。



ゆず湯は、冬が旬のゆずは香りが強く、強い
香りは邪気がおこらないという考えから、邪
気を払ったお風呂で清めて翌日からの運氣上
昇に備えていました。

12月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
2 16	月	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のチャンチャン焼き コーンスープ
3 17	火	牛乳 バナナ	和風スパゲティ コンソメスープ バナナ
4 18	水	牛乳 お菓子	胚芽米 肉豆腐 みそ汁
5 19	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き すまし汁
6 20	金	牛乳 お菓子	胚芽米 生姜焼き みそ汁
9 23	月	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 麻婆豆腐 中華スープ
10 24	火	牛乳 バナナ	胚芽米 肉じゃが みそ汁
11 25	水	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 わかめスープ
12 26	木	牛乳 ぶどうパン	ロールパン なすのミートソース煮 野菜スープ
13 27	金	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏のマリネ焼き コーンスープ

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい 丸ぼうろ ビスケット クラッカー クッキー 源氏パイ
ウエハース かりんとう