

# きゅうしょくたより

日	曜	献立	主食	おやつ	
1	日				
2	月	中華丼, ツナと大根の和え物, スープ	ごはん	みたらし団子	牛乳
3	火	鮭のケチャップあん, ポテトサラダ, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
4	水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
5	木	和風ピラフ, ミニ春巻き, 柿のお浸し, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
6	金	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン	牛乳
7	土	カレーうどん, りんご	めん		
8	日				
9	月	豚丼, 磯香サラダ, みそ汁	ごはん	焼きそば	牛乳
10	火	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ, オレンジ	ごはん	ホットドッグ	牛乳
11	水	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	ふかし芋	牛乳
12	木	コロッケ, おかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	カルピス
13	金	すき焼き風煮, みかんときゅうりのごま酢和え	ごはん	おにぎり	お茶
14	土				
15	日				
16	月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, りんご	ごはん	マスカルポーネパン	牛乳
17	火	お弁当の日		スティックパン	果汁
18	水	カレーライス, りんごサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	うどん	お茶
19	木	手作りギョーザ, フレンチサラダ, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ベーコンと玉ねぎの蒸しパン	野菜果汁
20	金	ちらし寿司, お浸し, すまし汁, オレンジ	ごはん	ゼリー・バナナ	お茶
21	土	ハヤシライス, バナナ	ごはん		
22	日				
23	月	ミートスパゲッティ, 小松菜のサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
24	火	からあげ, ブロッコリー, ミニトマト, クリームシチュー, ひとくちゼリー	ごはん	デコレーションケーキ	カルピス
25	水	ちくわのマヨネーズ焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
26	木	かしわのひきずり, ごぼうサラダ, バナナ	ごはん	うどん	お茶
27	金	ちゃんこ鍋, わかめごはん, みかん	ごはん	チーズ蒸しパン	牛乳
28	土	きつねうどん, バナナ	めん		
29	日				
30	月				
31	火				

## 冬至にゆず湯

12月21日は冬至です。一年で最も昼の長さが短い日です。この日はかぼちゃを食べることと並んで、ゆず湯に入る風習も知られています。ゆずの香りで邪気を払い体を清めるという意味合いがあり、体の血行を良くし、冷えを和らげる効果があるともいわれています。寒さが増してくるこの時期、ゆず湯でしっかりと体を温めましょう。

## 献立作りの工夫

園の食事は、季節の旬を取り入れながら献立作りをしています。栄養バランスや彩り、子どもの食べやすさや味付けなど様々な事を考慮していますが、子どもの食べ具合、保育士からの情報、食べ残しの量などを見ながら反省点や改善点などを考え、次の献立作りにつなげています。おたよりに人気のあるレシピを載せていますので、ご家庭でも作ってみてください。聞きたいことがあれば、遠慮なく調理員に声をかけてください☆