



12月 給食だより

2021.12
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課



※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい		ないよう		ちようしをととのえる(みどり)			
1	すい	きゅうにゅうバナナ	ごはん	ポークビーンズ シューマイ フレンチサラダ	だいたい ぶたにく シューマイ	ちからのもと(き) じゃがいも バター	たまねぎ パセリ コーン	にんじん ブロッコリー キャベツ	トマトみずけ	ミルク きゅうにゅう かりんとう	
2	もく	ぎゅうにゅう ぱりんに	ごはん	ずりみあげ ブロッコリー トマト みそしる	ずりみ ひじき わかめ	とうふ たまご にぼし	かたくりこ	にんじん ねぎ えのき	ごぼう ブロッコリー トマト	ぎゅうにゅう みかん	
3	きん	ぎゅうにゅう マリービスケット	ごはん	マーボーだいこん しらすあえ はるまき	ぶたひきにく しらす はるまき		かたくりこ	だいこん だけこの もやし	たまねぎ にら にんじん	しょうが こまつな	ココアミルク あじつこさかな クラッカー
4	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
6	げつ	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	さんまのマーメイドに ごまあえ みそしる	さんまのマーメイドに ごまあえ にぼし		ごま さつまいも	ほうれんそう はくさい	キャベツ たまねぎ	にんじん しめじ	ぎゅうにゅう りんご
7	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ごもくいりたまご ふゆやさいのたきあわせ あますあえ	たまご さつまあげ かつおぶし	とりひきにく だしこんぶ	さといも	にんじん しいたけ いんげん みかんかん	たまねぎ ねぎ キャベツ	グリーンピース だいこん きゅうり	ミルク てつりクッキー
8	すい	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	すぶた みそしる スモールパイン	すぶた にぼし	うすあげ わかめ だしこんぶ かつおぶし ぎょうざ	かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが ねぎ	にんじん こまつな パインかん	ピーマン キャベツ	ヨーグルジョイ まがりせんべい
9	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	パン	わかめうどん ギョーザ きりぼしあえ	わかめ うすあげ かまぼこ とりささみ かつおぶし ぎょうざ		うどん	ねぎ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん		ミルク てつりゼリー
10	きん	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	さかなのムニエル きんときまめ ワンタンスープ ブロッコリー	さかな かまぼこ		こむぎこ バター ワンタン	きんときまめ にら もやし	ブロッコリー たまねぎ ねぎ	にんじん ねぎ	おちゃ おにぎり
11	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
13	げつ	ぎゅうにゅう ムーンライト	ごはん	いりとうふ ブロッコリー みそしる	とうふ たまご	とりひきにく にぼし	しらたき	しいたけ グリーンピース しめじ	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ だいこん	ぎゅうにゅう オレンジあめ いもようかん
14	か	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	しろみさかなフライ おひたし ミルクみそしる	さかな あおのり とうふ かつおぶし	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ じゃがいも	にんじん ねぎ	こまつな たまねぎ	ごぼう	ミルク チーズおかし
15	すい	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	おやこに ひじきサラダ みかん	おやこ かまぼこ とうふ ハム		じゃがいも	だけこの しいたけ ブロッコリー	にんじん いんげん みかん	たまねぎ キャベツ	ココアミルク ハッピーターン
16	もく	ぎゅうにゅう へムてつり ウエハス	パン	やさしいラーメン さざなみあえ ポイルウインナー	ぶたにく ウインナー	さざなみ	ちゅうかめん	キャベツ だけこの もやし	もやし にんじん こまつな	コーン ねぎ	ミルク アンパンマン ビスケット
アレルギーフリー のひ											
17	きん	とうにゅう ほしたべよ	ごはん	とりにくてりやき いそあえ けんちんじる	とりにく とうふ	のり にぼし	さといも こまあぶら	はくさい もやし ごぼう	こまつな しいたけ ねぎ	しょうが にんじん	とうにゅう バナナ
18	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
20	げつ	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	ぶゆやさしいカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ れんこん バナナ ふくじんづけ	にんじん みかんかん りんご	グリーンピース ももかん パインかん	ぎゅうにゅう こまむしパン
21	か	ぎゅうにゅう はかうけ	ごはん	やきざかな ひじきに やさしい	さかな さつまあげ にぼし	ひじき ぶたにく		にんじん だいこん	いんげん ねぎ	はくさい	ぎゅうにゅう みかん
とうじ (冬至)											
22	すい	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	ほうれんそういりオムレツ かぼちゃのにも みそしる トマト	たまご うすあげ わかめ にぼし		ほうれんそう だいこん ねぎ	かぼちゃ にんじん	トマト えのきだけ		ミルク はいがスティック
23	もく	ぎゅうにゅう クリケット	パン	やきそば ブロッコリー やさしいスープ	ぶたにく		やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン コーン	にんじん ブロッコリー あおな	もやし はくさい	ミルク ゆきのやど

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい		ないよう		ちようしをととのえる(みどり)			
24	きん	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	ピラフ もみのきハンバーグ ブロッコリー トマト やさしいスープ	とりひきにく ハンバーグ ちくわ	バター		にんじん ブロッコリー たまねぎ	コーン トマト チンゲンサイ	グリーンピース もやし	やさしいジュース ケーキ
25	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
27	げつ	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	かぶのクリームに ツナサラダ にくだんご	とりひきにく ツナ にくだんご	ぎゅうにゅう にくだんご	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー	にんじん かぶ	しめじ はくさい	おちゃ ぜんさい
28	か	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	パン	としこしうどん ちくわのいそべあげ ポイルやさしい	うすあげ たまご かつおぶし あおのり	かまぼこ だしこんぶ ちくわ	うどん こむぎこ	ねぎ にんじん	たまねぎ ブロッコリー		ココアミルク こつぶっこ
29	すい		ごはん	ハヤシライス だいすサラダ ふくじんづけ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう だいす ハム			たまねぎ コーン ふくじんづけ	にんじん しめじ	ピーマン きゅうり	おちゃ おかし
30	もく		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
31	きん										



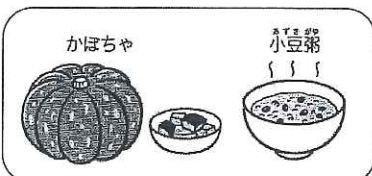
風邪を予防するために

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。風邪は、抵抗力が落ちた体が病原体に感染することによって引き起こされます。抵抗力を高めるためには、バランスのよい食事を食べて、適度に体を動かし、十分に睡眠をとることが大切です。



今年は
12/22

冬至 ~行事食で季節を感じましょう~



冬至は、1年のうちで風がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



旬の食材 だいこん

だいこんは、根や葉、それぞれに栄養があります。根は、消化酵素が含まれ、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。葉には、根よりもビタミンやミネラルが多くふくまれます。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

