

12月 給食だより

2023.1
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

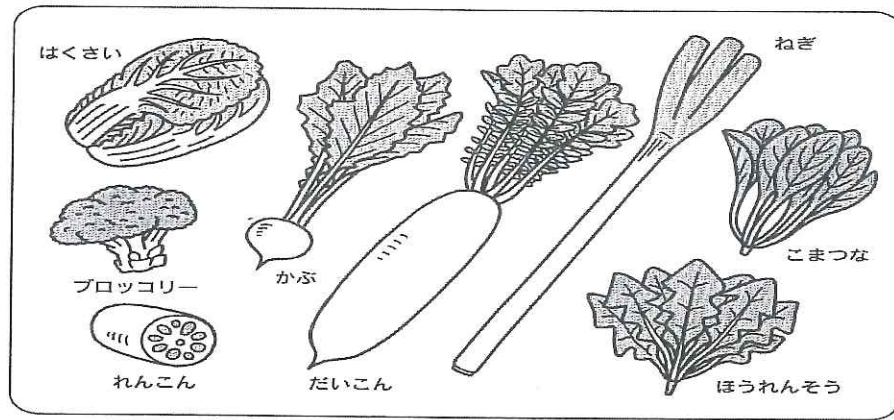
ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ない		よう			
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(あ)		ちよしをとのえる(みどり)			
1	きん	みまんじおやつ おととつと	ごはん	おでん なつとうあえ バナナ	さつまいも うずらたまご だしこんぶ なつとう	こんにやく さといも	だいこん にんじん きりぼしだいこん バナナ	ほうれんそう	ミルク やさいスティック		
2	と		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ せんべい		
3	にち										
4	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	サバのおろしに ごまあえ みそしる	サバのおろしに とうふ	にぼし	ごま さつまいも	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん しめじ	ぎゅうにゅう りんご		
5	か	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	チキンオムレツ ふゆやさいのたきあわせ あますあえ	とりひきにく だしこんぶ	さつまいも かつおぶし	さといも	にんじん いんげん みかんかん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	ミルク てつりクッキー	
6	すい	ぎゅうにゅう はかうけ	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 たけのこ もやし	たまねぎ にら にんじん	しょうが ほうれんそう	ヨーグルト アンパンマンあげせん	
7	もく	ぎゅうにゅう みかん	パン	やしそば ブロッコリー やさいスープ	ぶたにく	やしそばめん 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 ほうれんそう	もやし はくさい	ミルク オールレーズン	
8	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	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	まだら ぶたにく	かまぼこ	ごむぎこ バター ワンタン	きんときまめ もやし ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ	おちゃ わかめおにぎり		
9	と		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 せんべい		
10	にち										
11	げつ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	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 たまねぎ だいこん	ぎゅうにゅう オレンジジュース	
12	か	ぎゅうにゅう ハムてつりウエイハス	ごはん	しろみぎかなフライ おひたし ミルクみそしる	まだら あおのり とうふ	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ごむぎこ パンこ じゃがいも	にんじん ほうれんそう たまねぎ	ごぼう	ミルク チーズおかし	
13	すい	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	おやこに ひじきサラダ みかん	たまご とりにく かつおぶし ひじき	かまぼこ とうふ ハム	じゃがいも	たけのこ しいたけ キャベツ	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ みかん	ココアミルク ハッピーターン
14	もく	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	パン	やさいラーメン さざなみあえ ポイルウイナー	ぶたにく ウイナー	さざなみ	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ もやし	もやし にんじん ほうれんそう	コーン ねぎ	ミルク りんごゼリー
15	きん	ぎゅうにゅう 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	だいず シューマイ	ぶたにく	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト キャベツ	ミルク ぎゅうにゅうかりんとう		
16	と	せいかつはっぴょうかい									
17	にち										
18	げつ	ぎゅうにゅう とうふビスケット	パン	わかめうどん ギョーザ きりぼしあえ	うすあげ わかめ だしこんぶ ぎょうざ	かまぼこ とりさき かつおぶし	うどん	ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん	ミルク ゆきのやど	
19	か	とうにゅう えびまんげつ	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 ごまあぶら	はくさい もやし ごぼう	ほうれんそう しいたけ ねぎ	しょうが にんじん	とうにゅう バナナ
20	すい	ぎゅうにゅう ホームパイ	ごはん	やさきかな ひじきに やさいじる	さけ さつまいも たまご	ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん だいこん	いんげん ねぎ	はくさい	ぎゅうにゅう ごまおしパン
21	もく	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	ふゆやさいカレー ふくしんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	さといも バター	たまねぎ だいこん バナナ	にんじん みかんかん りんご	ねぎ ももかん パインかん	ミルク おしんこ(おやゆ・クラッカー)
22	きん	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 ひじきスティック
23	と		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 せんべい
24	にち										

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ない		よう			
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(あ)		ちよしをとのえる(みどり)			
25	げつ	ぎゅうにゅう ぼりんこ	ごはん	かぶのクリームに ツナサラダ にくだんご	とりにく ツナ	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 かぶ	にんじん しめじ はくさい	おちゃ ぜんざい	
26	か	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ピラフ もみのきハンバーグ ブロッコリー トマト ビタミンACEスープ	とりひきにく ハンバーグ ベーコン	ハター ごま じゃがいも		にんじん ブロッコリー たまねぎ	コーン トマト ほうれんそう	グリーンピース キャベツ	やさいジュース ケーキ
27	すい	ぎゅうにゅう りんご	パン	としこしうどん ちくわのいそあえ ポイルやさい	うすあげ うずらたまご かつおぶし あおのり	かまぼこ だしこんぶ ちくわ	うどん ごむぎこ	ねぎ にんじん	たまねぎ ブロッコリー	ココアミルク カステラ	
28	もく	ぎゅうにゅう カルシウムウエイハス	ごはん	ハヤシライス ブロッコリー すのもの	ぶたにく ぎゅうにゅう	なまクリーム		たまねぎ コーン キャベツ	にんじん しめじ きゅうり	ピーマン ブロッコリー	ぎゅうにゅう みかん
29	きん		パン	わふうスパゲティ ドレッシングサラダ コンソメスープ	ツナ とうふ	ウイナー わかめ	ごまあぶら	たまねぎ ピーマン	にんじん ブロッコリー	しめじ キャベツ	おちゃ せんべい
30	と										
31	にち										

*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。

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、おいしくて栄養価にも富んでいます。旬の冬野菜を見てみましょう。



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、夜は静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、心身共に健康であるためには、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。

