

# 12月給食だより

2018.12  
滑川市保育所給食献立作成会  
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	ないよう			ちようしをどとのえる(みどり)				
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをどとのえる(みどり)			
1	ど	もちつきかい									おちゃ おかし
3	げつ	ぎゅうにゅう おととつ	ごはん	いりたまご ブロッコリー トマト やさしいじ	たまご あつあげ	とりひきにく にぼし	さといも	にんじん こまつな いんげん	しいたけ ブロッコリー だいこん	たまねぎ ミニトマト ねぎ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
4	か	ぎゅうにゅう あおりのかきもち	ごはん	おでん シューマイ はくさいのツナあえ	さつまあげ シューマイ かつおぶし	たまご だしこんぶ ツナ	こんにやく さといも	だいこん かつおぶし	にんじん はくさい	だしこんぶ	ぎゅうにゅう みかん
5	すい	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	さかなのごまフライ かぶのおひだし みそしる	さかな うすあげ	たまご にぼし	こむぎこ パンこ ごま	かぶ しめじ	にんじん	はくさい	ミルク くろぼう
6	もく	ぎゅうにゅう へムてつり ウエハス	ごはん	かきあげ ポイルキャベツ トマト みそしる	ウインナー あつあげ にぼし	たまご わかめ	さつまいも こむぎこ	にんじん こぼろ えのき	たまねぎ キャベツ ねぎ	いんげん ミニトマト	ミルク しろいふうせん
7	きん	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やさしいラーメン ぎょうざ トマト	ぶたにく	ぎょうざ	ちゅうかめん	キャベツ メンマ トマト	もやし にんじん	コーン ねぎ	ココアミルク ぼたぼたやき
8	ど	パン		ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	パン	バナナ				おちゃ おかし
10	げつ	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	りんごカレー フルーツサラダ ぶくじんづけ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ りんご パインかん	にんじん ももかん ぶくじんづけ	グリーンピース バナナ	ココアミルク ぎゅうにゅうりんご
11	か	ぎゅうにゅう フリッツ	ごはん	やきざかな はくさいのりあえ のっぺいじ	さかな しらす にぼし	のり とりにく	ごまあぶら さといも かたくりこ	はくさい だいこん しいたけ	にんじん ごぼう	しめじ ねぎ	ミルク バナナ
12	すい	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	とりにくのでりやき フレンチサラダ コンソメスープ	とりにく はんぺん	ハム		しょうが コーン こまつな	キャベツ にんじん	きゅうり たまねぎ	カルピス まがりせんべい
13	もく	ぎゅうにゅう カルシュウムあられ	ごはん	おやこに おひだし みかん	たまご とりにく かつおぶし	かまぼこ とうふ	じゃがいも	たけのこ しいたけ はくさい	にんじん いんげん みかん	たまねぎ キャベツ	ミルク こつぶっこ
14	きん	ぎゅうにゅう りんご	パン	やきそば ブロッコリー たまごスープ	ぶたにく	たまご	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん ブロッコリー	もやし こまつな	おちゃ おにぎり
15	ど	せいかつはっぴょうかい									
17	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さばのみそに ごまあえ トマト けんちんじ	さば にぼし	とうふ	ごま さといも ごまあぶら	こまつな しいたけ	にんじん ごぼう	トマト ねぎ	ミルク ハッピーターン
18	か	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	ほうれんそういりオムレツ やさしいソテー ポテトスープ	たまご	ベーコン	じゃがいも	ほうれんそう コーン にんじん	キャベツ ピーマン パセリ	もやし たまねぎ	ぎゅうにゅう チーズむしぼん
アレルギーフリー のひ											
19	すい	とうにゅう ばりんこ	ごはん	すきやきふうに さざなみあえ パインかん	ぶたにく さざなみ	とうふ	じゃがいも しらたき	たまねぎ えのき きゅうり	はくさい ねぎ パインかん	にんじん キャベツ	まめびよココア あんぱんまんムース
20	もく	ぎゅうにゅう ゆきのやど	パン	スバグティナーポリタン ブロッコリー わかめスープ	ウインナー とうふ	わかめ	スバグティナー	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのき	ピーマン	ミルク てつりクッキー
21	きん	ぎゅうにゅう カルシュウムせんべい	ごはん	いりとうふ かぼちゃのもの みそしる	とうふ たまご にぼし	とりひきにく わかめ	しらたき	しいたけ グリーンピース だいこん	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ なめこ	ぎゅうにゅう りんご
22	ど	パン		ぎゅうにゅう フルーツ ほうチーズ	ぎゅうにゅう ほうチーズ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
25	か	ぎゅうにゅう ばりんこ	ごはん	ひじきとツナのたきこみごはん もみのきハンバーグ ブロッコリー トマト すましじ	ひじき ハンバーグ とうふ	ツナ わかめ だしこんぶ かつおぶし		にんじん ミニトマト	しいたけ たまねぎ	ブロッコリー	りんごジュース ケーキ

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	ないよう			ちようしをどとのえる(みどり)				
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをどとのえる(みどり)			
26	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	かぶのクリームに マカロニサラダ あじつけにくでんこ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	じゃがいも マカロニ	たまねぎ ブロッコリー コーン	にんじん かぶ きゅうり	しめじ	ぎゅうにゅう みかん
27	もく	ぎゅうにゅう プチウエハス	ごはん	ハムかつ ポイルやさしい トマト かきたまじ	ハムかつ やわらか かつおぶし	たまご だしこんぶ		キャベツ トマト	ブロッコリー しいたけ	にんじん ほうれんそう	ぎゅうにゅう ふかしいも
28	きん	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	としこしょうどん ポイルウインナー ピーナツあえ	うすあげ たまご かつおぶし	かまぼこ だしこんぶ ウインナー		うどん ピーナツこ	ねぎ もやし	たまねぎ にんじん	ぎゅうにゅう やさいスティック
29	ど	パン		ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ				おちゃ おかし
31	げつ	ぎゅうにゅう かきもち	パン	てづくりホットドック ぎゅうにゅう フルーツ	ウインナー	ぎゅうにゅう	パン	キャベツ	フルーツ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	

※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。



## 食事の前に しっかり手を洗おう

寒さが本格的になってきました。寒い時季だからこそ、  
かぜの予防に大切な手洗いをしっかりと行いましょう。

### 食事の前に手を洗うのはなぜ？

わたしたちは、毎日さまざまなものに触れています。  
知らず知らずのうちに自分の手にもウイルスがついて  
いるかもしれません。ウイルスの侵入を防ぐためには、  
帰宅時だけでなく、調理の前後や食事前の、石けんを  
使った十分な手洗いが大切です。



石けんを泡立てて、洗い残しがないように、ていねいに洗いましょう。

## 12月22日は冬至です

### 冬至にすること



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、  
夜がもっとも長い日です。今年は12月  
22日です。冬至の日にゆずを浮かべた  
ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたり  
すると、かぜをひかないなどといわれて  
います。また、小豆の赤色が邪気をはら  
う色であることから、小豆がゆを食べる  
風習もあります。

### おすすめの食べ方

## 具たくさん野菜スープ

野菜は、加熱することによってか  
さが減るので、たくさん量を食  
べることができます。また、水に  
溶けやすいビタミンCなどの栄養  
素は、スープなど汁物でとるのが  
おすすめです。さらに、温かいも  
のを食べることによって、体を温  
めることができます。

忙しい時も簡単！  
材料を切って  
煮込むだけ！

