



令和5年 12月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	金	生活発表会			
2	土	磯ラーメン 野菜炒め プライドポテト フルーツ	パイ パックジュース		野菜スナック 麦茶
4	月	生姜焼き 白菜のお浸し ブロッコリー みそ汁 みかん	サブレ ヨーグルト	ごはん 海苔の佃煮	白かりんとう 麦茶
5	火	さわらの竜田揚げ わかめの酢の物 枝豆 みそ汁 バナナ	きなこトースト 牛乳	ごはん なめたけ	クラッカー 麦茶
6	水	ハヤシライス 大根サラダ チーズ スープ オレンジ	野菜スナック 牛乳	ごはん トマト	パイ 麦茶
7	木	かれいの煮付 白和え 焼きさつまいも みそ汁 りんご	蒸しパン 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスケット 麦茶
8	金	卵焼き きんぴらごぼう 魚肉ソーセージ みそ汁 キウイフルーツ	夕焼けおにぎり 牛乳	ごはん 納豆	白い風船 麦茶
9	土	チキンライス 温野菜サラダ スープ フルーツ	サブレ パックジュース		塩せんべい 麦茶
11	月	たらのチーズ焼き ビーフソテー きゅうりの浅漬け みそ汁 バナナ	りんごケーキ 牛乳	ごはん ごましお	揚げせんべい 麦茶
12	火	みそ田楽 おかか和え トマト ひつつみ汁 キウイフルーツ	コーン菓子 牛乳	ごはん 味付のり	サブレ 麦茶
13	水	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 みそ汁 ミニゼリー	クッキー 牛乳	ごはん チーズ	野菜スナック 麦茶
14	木	さばの照り焼き いんげんのごま和え カリフラワー みそ汁 グレープフルーツ	白い風船 牛乳	ごはん 雑穀	コーン菓子 麦茶
15	金	誕生会 ロールパン えびフライ かぼちゃサラダ オニオンスープ フルーツ盛り合わせ	ババロアパフェ クラッカー		ビスコ 麦茶
16	土	三色丼 磯和え みそ汁 フルーツ	塩せんべい パックジュース		ウエハース 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください
15日、25日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

12月生まれのおともだち

- | | |
|---------|--------|
| ばら組 | まこちゃん |
| | はるとくん |
| たんぼぼ組 | ゆかなちゃん |
| ちゅうりっぷ組 | あむちゃん |
| ひよこ組 | みおとくん |
| | ゆわくん |

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
18	月	チンジャオロース れんこんサラダ 枝豆 中華スープ バナナ	揚げせんべい ジョア	ごはん ふりかけ	白かりんとう 麦茶
19	火	ほっけの塩焼 すき昆布煮 ブロッコリー 豚汁 キウイフルーツ	おさつチップス 牛乳	ごはん ごましお	野菜スナック 麦茶
20	水	鶏のから揚げ 納豆和え コーンソテー みそ汁 りんご	ごま春巻き 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	クラッカー 麦茶
21	木	ピザ風オムレツ アスパラソテー カリフラワー スープ オレンジ	パイ 牛乳	ごはん 雑穀	ビスケット 麦茶
22	金	鮭のコーンマヨ焼 春雨サラダ 煮豆 みそ汁 みかん	焼うどん 牛乳	ごはん なめたけ	白い風船 麦茶
23	土	中華丼 こぶき芋 スープ フルーツ	ウエハース パックジュース		サブレ 麦茶
25	月	クリスマス会 ミートソースパスタ ローストチキン 野菜サラダ シチュー ゼリー	ココアケーキ パックジュース		塩せんべい 麦茶
26	火	ぶり大根 ゆかり和え トマト みそ汁 バナナ	ビスコ 牛乳	ごはん 肉そぼろ	コーン菓子 麦茶
27	水	韓国風焼き肉 ナムル 焼きかぼちゃ 豆腐のみそ汁 みかん	五平もち 牛乳	ごはん ふりかけ	パイ 麦茶
28	木	赤魚のみそ焼き なめたけ和え コーンソテー そうめん汁 りんご	野菜スナック 牛乳	ごはん カリフラワー	揚げせんべい 麦茶



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

