

給食だより

平成30年産
12月号
中央ごとも園



メニュー

月	火	水	木	金	土
3 親子丼・漬け物・コールスロー・サラダ・リンゴ	4 ミートローフ・ポイルスロココリー・野菜のツナ和え・煮まし汁・バナナ	5 団子汁・漬け物・おにぎり・おかん	6 八宝菜風炒め・ハムサラダ・味噌汁・おかん	7 野菜のかき揚げ・ポイルキャベツ・わかめの酢の物・煮まし汁・バナナ	8 さつまい汁・五目煮・ひじきの和え物・おかん
9 カレーライス・豚汁・漬け物・ハラヒリサラダ・バナナ	10 カレーライス・豚汁・漬け物・ハラヒリサラダ・バナナ	11 鶏肉の照り焼き・フロッコリーのゴマ和え・煮まし汁・おかん	12 肉じゃが・カニカマの酢の物・味噌汁・リンゴ	13 クリスマス会	14 ちくわの磯辺揚げ・高野豆腐のかからあげ・ポイル野菜・きのこのスープ・バナナ
15 けんろ汁・さのこことウイナ十一炒め・チロリアンサラダ・おかん	16 豚肉の味噌焼き・しらすだきのキンピラ・煮まし汁・リンゴ	17 牛丼・漬け物・ポバイサラダ・リンゴ	18 松風焼き・ポイル野菜・大根の酢の物・ニラ五素スープ・おかん	19 魚と大根の漬物・ポテトサラダ・味噌汁・バナナ	20 冬野菜シチュー・焼き餅・大根サラダ・おかん
21 ちくわの磯辺揚げ・高野豆腐のかからあげ・ポイル野菜・きのこの酢の物・味噌汁・バナナ	22 冬野菜シチュー・焼き餅・大根サラダ・おかん	23 牛乳・あられ 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳・さつまい汁・フィン	24 牛乳・あられ 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳・さつまい汁・フィン	25 豚肉の味噌焼き・しらすだきのキンピラ・煮まし汁・リンゴ	26 鶏肉のトマト煮・マロニーの中華和え・味噌汁・バナナ
27 こんにゃく麻婆豆腐・さつまいろ・リンゴ	28 年越しうどん・高野豆腐の漬物・もやし・バナナ	29 牛乳・ポロ 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳・五平餅	30 牛乳・ポロ 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳・五平餅	31 牛乳・ポロ 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳・五平餅	12月31日 牛乳・ポロ 【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳・五平餅

11月誕生会メニュー

- ・ドライカレー
- ・マカロニサラダ
- ・鯉のチーフス焼き
- ・シチュー
- ・ポイルフロッコリー
- ・バナナ



体を温めよう

外は寒く、風邪などが流行る季節になりました。寒い冬の中のできる根菜類や寒い地方で採れる果物、色の濃いもの（玄米・黒ゴマ・黒砂糖など）など、体を温める食べものを食べて体の内側からしっかり温めましょう。根菜類たっぷりの温かい具沢山味噌汁を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。



今月の郷土料理
12/20(誕生会)
韓国のピビンバとワカメスープです。

(おやつ)

・フランクニー

冬至にすること

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（なまきん）を食べます。若は豆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。ゴズ湯は、ゴズの強い香りを利用して邪気を払うとされています。ゴ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。

