令和２年１２月　幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

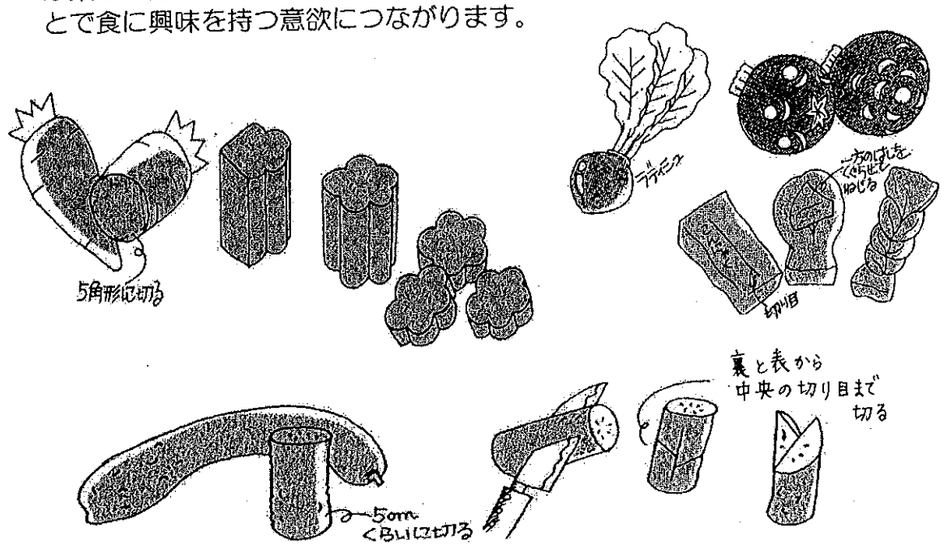
日	曜	献立名		血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	火	ごはん	鶏そぼろ丼	牛乳 鶏肉	米 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん ごぼう
			吉野汁	かまぼこ 豆腐	さといも	しょうが こんにゃく 干ししいたけ だいこん ねぎ
		牛乳	青菜和え		かたくり粉	こまつな はくさい キャベツ 広島菜 京菜 大根葉
2	水	ごはん	ハヤシライス	牛乳 牛肉	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース トマト
			オムレツ	オムレツ	米粉のハヤシルウ	きゅうり キャベツ とうもろこし
		牛乳	コーンサラダ		サラダ油 さとう	
3	木	白玉うどん	五目野菜あんかけ	牛乳 かまぼこ	白玉うどん	にんじん はくさい 干ししいたけ ねぎ
			いわし梅煮	鶏肉 油揚げ	かたくり粉	キャベツ きゅうり だいこん漬け
		牛乳	新香和え	いわし梅煮		
4	金	ごはん	みそカツ	牛乳 ヒレカツ	米 揚げ油	だいこん えのきたけ ねぎ はくさい
			いものこ汁	みそ 豆腐	さとう さといも	きゅうり もやし 赤しそ粉
		牛乳	ゆかり和え		かたくり粉	
7	月	ごはん	豚丼	牛乳 豚肉 鶏肉	米 さとう	しらたき しょうが たまねぎ みつば
			さつま汁	なると 豆腐	さつまいも	ごぼう えのきたけ ねぎ きゅうり
		牛乳	こんぶ和え りんご	みそ 塩こんぶ		キャベツ りんご
8	火	ごはん	かきまわし	牛乳 鶏肉	米 サラダ油	にんじん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく
			メンチカツ	油揚げ メンチカツ	さとう 揚げ油	いんげん えのきたけ はくさい なめこ
		牛乳	きのこ汁 ミニゼリー洋なし	かまぼこ 豆腐	ゼリー	ねぎ 洋なし
9	水	ドッグパン	ツナサンド	牛乳 鶏肉	ドッグパン さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん
			ミネストローネスープ	まぐろフレーク	ノンエッグマヨネーズ	えだまめ トマト いちご りんご みかん
		牛乳	フルーツポンチ	大豆	じゃがいも ゼリー	パイン
10	木	ごはん	さんま銀紙焼き	牛乳 鶏肉 豆腐	米 さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ
		わかめご飯	けんちん汁	油揚げ わかめ	さとう	干ししいたけ はくさい もやし
		牛乳	おひたし	さんま銀紙焼き		ほうれんそう
14	月	ごはん	鮭の塩焼き	牛乳 秋さけ塩焼き	米	だいこん なめこ ねぎ にんじん はくさい
			なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ	さとう	ほうれんそう もやし
		牛乳	土佐和え	わかめ かつお節		
15	火	ごはん	カレーライス	牛乳 豚肉	米 じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー
			ボイルウインナー フレンチサラダ	ポークフランク	米粉のカレールウ さとう	キャベツ きゅうり 黄ピーマン
		牛乳	クリスマスチョコケーキ		クリスマスチョコケーキ	
16	水	ごはん	さんまみぞれ煮	牛乳 豆腐 油揚げ	米	だいこん ねぎ こまつな キャベツ
			白みそ汁	さんまのみぞれ煮	じゃがいも	もやし にんじん しその実
		牛乳	しそひじき和え	わかめ みそ ひじき		
17	木	ごはん	五目チャーハン	牛乳 焼き豚	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干ししいたけ ねぎ
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉 かまぼこ	かたくり粉 揚げ油	にんにく しょうが はくさい たまねぎ
		牛乳	春雨スープ		はるさめ	とうもろこし にら
18	金	米粉入りパン	焼きそば	牛乳 豚肉 豆乳	米粉入りパン	にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃
			ハムステーキ	かまぼこ 青のり	焼きそばめん ゼリー	
		牛乳	豆乳杏仁フルーツ	ボロニアステーキ	サラダ油	
21	月	ごはん	みそおでん	牛乳 豚肉 のり	米 さとう	こんにゃく にんじん だいこん もやし
			たれ付き肉団子	はんぺん みそ	さといも	ほうれんそう キャベツ
		牛乳	磯和え	たれ付き肉団子		
22	火	ごはん	ビビンバ	牛乳 牛肉	米 さとう	ぜんまい にんにく しょうが にんじん
			華風スープ	かまぼこ 豆腐	ごま油	ほうれんそう はくさい ねぎ とうもろこし
		牛乳	カラフルフルーツゼリー和え	わかめ	ゼリー	もやし ぶどう いちご パイン 黄桃

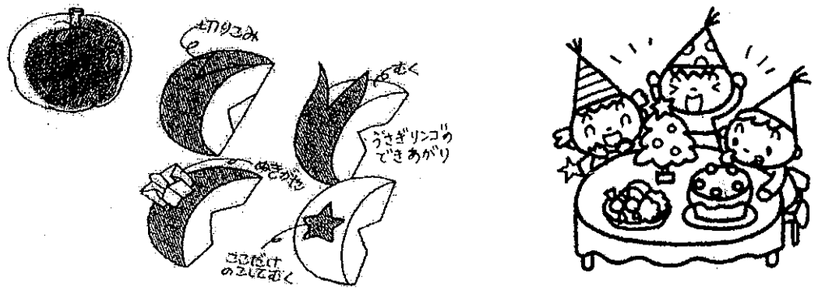
※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

楽しい雰囲気づくり

年末年始はクリスマスやお正月など行事が目白押しです。食事に季節の味を取り入れたり、切り方を花形にしたりするなどで変化をつけるとテーブルが楽しい雰囲気となります。子どもといっしょに準備をし、楽しく食べることで食に興味を持つ意欲につながります。





冬至

冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。