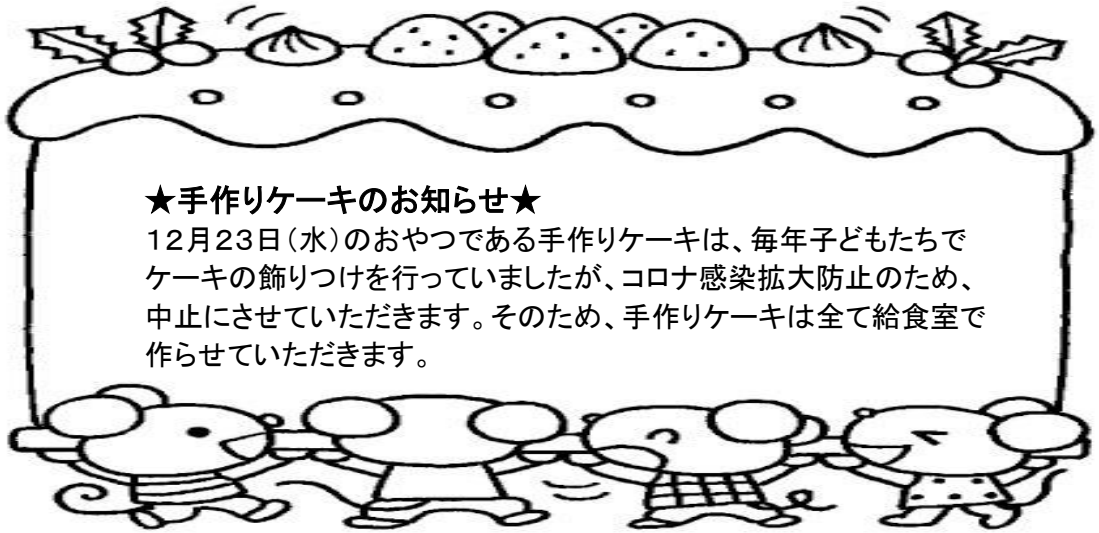


# 12月給食だより

2020年11月30日(月)  
御幸南保育所  
栄養士(岡野・村上)

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。



## ★手作りケーキのお知らせ★

12月23日(水)のおやつである手作りケーキは、毎年子どもたちでケーキの飾りつけを行っていましたが、コロナ感染拡大防止のため、中止にさせていただきます。そのため、手作りケーキは全て給食室で作らせていただきます。

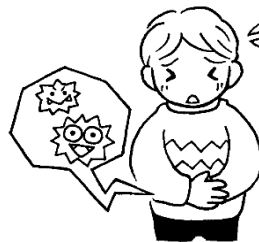
食べ  
こよみ

## 大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち込みたくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いからともいわれて



## ノロウイルスに注意



冬はノロウイルスが流行します。

予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。

## かぜ予防に 緑茶

緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあるため、かぜの予防になります。

# 12月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	火	パン	焼きそば・きゅうりと大根の即席漬・みかん	ヨーグルトムース
2	水	ごはん	魚の照焼き・金時人参とチンゲン菜のナムル・かぼちゃの煮付・バナナ	フルーツホットケーキ
3	木	パン	シーフードシチュー・短冊サラダ・みかん	焼きごまもち
4	金	ごはん	三色そばろ丼・大根の即席漬・みかん	野菜ジュースゼリー
5	土		炒めビーフン・かえりの佃煮・バナナ	
7	月	パン	中華そば・白菜の即席漬・みかん	豚まん
8	火	ごはん	味噌おでん・茹ブロッコリー・バナナ	フルーツクリーム
9	水	パン	魚のカレー焼き・キャベツのレモン酢和え・人参の煮付・みかん	ツナピラフ
10	木	ごはん	焼肉・粉ふきいも・バナナ	豆乳レアケーキ
11	金	パン	魚の竜田揚げ・ごま酢和え・茹ブロッコリー・りんご	チーズビスケット
12	土		鶏肉のいなか煮・白菜とほうれん草のごま和え・みかん	
14	月	パン	豚肉のソース煮・中華風サラダ・かぼちゃの甘煮・バナナ	洋風おこし
15	火	ごはん	ハンバーグのきのこソースかけ・ごまマヨネーズサラダ・わかめスープ・みかん	フルーチェ
16	水	ごはん	鶏肉と昆布の煮込み・ほうれん草の浸し・りんご	コーントースト
17	木	ごはん	魚の味噌焼き・酢のもの・れんこんのおかか煮・バナナ	簡単バナナケーキ
18	金	パン	きのこスパゲティ・大根ときゅうりの和風サラダ・みかん	ミルクココアゼリー
19	土		五目煮・キャベツの浸し・バナナ	
21	月	ごはん	かぼちゃ汁・かぶの即席千枚漬・りんご	レアヨーグルトケーキ
22	火	ごはん	焼魚・野菜の煮付・バナナ	フレンチトースト
23	水	パン	いかのマヨネーズ焼き・ジャコサラダ・さつまいもの甘煮・みかん	手作りケーキ
24	木	ごはん	ハッシュドビーフ・大根とツナのサラダ・みかん	アーモンドパイ
25	金		クリスマスバイキング	クリスマスデザート
26	土		高野豆腐の卵とじ・キャベツの即席漬・バナナ	
28	月	ごはん	肉じゃが・切り干し大根の酢のもの・りんご	きな粉サブレ

※12月の献立のテーマは「冬野菜を食べて、元気に過ごそう！」です。

※今月の旬の食材は、白菜・れんこん・ほうれん草などです。

※25日(金)クリスマスバイキングのメニューは、おにぎり、パン、オニオンスープ、

鶏のから揚げ、エビフライ、チキンナゲット、ウインナー、コロコロサラダ、

ブロッコリーの浸し、フライドポテト、ミニトマト、りんご、オレンジです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

