

給食だより



2020.12.1

札幌北ゆりかご保育園

気がつけばあっという間に12月になり、今年も残すところあと1か月となりました。木々の葉っぱはすっかり枯れ落ちて、長い冬の始まりを感じますね。そんな寒い冬でも、子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。今月はつくってあそぼうの取組みやおもちゃつきも予定しているので、感染症の予防には引き続き気を配り、楽しい12月を過ごしましょう!!



	主食	副食	午後のおやつ
1 火	パン	ミネストローネ チキンマトリテー (ほうれん草ソテー)	コーンピラフ 二色せんべい
2 水	ごはん	おろし汁(油揚げ、大根) マーボー豆腐	ふかしカボチャ うの花あげ
3 木	お豆のカレー	お茶 モヤしのナムル	きなこスコーン この様
4 金	ごはん	おろし汁(ジャガ芋、ワカメ) 魚の生姜焼き	大根ゆかりあえ ごぼうの煮
5 土	味噌うどん	大根と厚揚げの煮物	ブロッコリー おかし 果物
7 月	ごはん	おろし汁(キャベツ、玉ネギ) ポック照り焼き	白菜のりあえ 切干大根炒めの煮
8 火	パン	コーンポタージュ チリコンカン	小松菜ソテー
9 水	ごはん	おろし汁(大根、人参) とり肉と豆腐のおろし炒め	レコンキピラ
10 木	スパゲティ ポピタン	お茶 ブロッコリー-サラダ	中華風かき揚げ サブレ
11 金	わかめごはん	清汁(ほうれん草、しらす) サバの生姜焼き	煮豆 大根の炒め煮
12 土	ちわねうどん	かぼちやえ(ぼうろ煮)	甘酢大根 おかし 果物
14 月	ごはん	おろし汁(豆腐、ワカメ) 豚肉の香味焼き	ヤーコンピラ
15 火	パン	ポルシチ 魚のマヨネーズ焼き	カリフラワー フルーツ
16 水	人参ごはん	白菜スープ ロースチキン	ブロッコリー-マヨネーズ サツマ芋の甘煮
17 木	木り風スパゲティ	お茶 炊りどり	フルーツ 五平もち
18 金	もちつき	カウゼン、小松菜納豆あえ	サカマ 豆パン
19 土	チャンポン うどん	高野豆腐とワカメの煮物	甘酢大根 おかし 果物
21 月	わかめごはん	おろし汁(キャベツ、玉ネギ) ポック生姜焼き	ヤーコンピラ ひじき炒め煮
22 火	パン	クリームシチュー チキンソテー	ブロッコリー
23 水	ごはん	石狩汁 炒め納豆	小松菜とエヒキの石炭あえ
24 木	ミートソース スパゲティ	お茶 切干大根とツナのサラダ	フルーツ ジャガ芋焼き
25 金	ごはん	おろし汁(白菜、キャベツ) 焼き魚(サバ)	人参とじゃこの炒め物 モヤしの酢のもの
26 土	あんかけ うどん	芋の煮ころがし	甘酢レコン おかし 果物
28 月	ごはん	おろし汁(大根、しめじ) 豚肉の生姜焼き	オイル野菜



12月の予定

- 9日(水) *
- 10日(木)
- 7つて あそぼう会
- 16日(水) *
- 12月の お誕生会
- 18日(金)
- もちつき

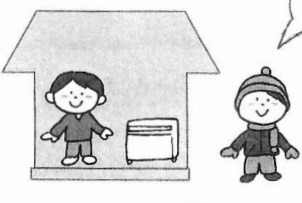


12/29 ~ 1/3は
おやすみです

寒い季節の過ごし方3か条



①室内は適温を保ち、外出するときはきちんと保温性の高い服装をしましょう。

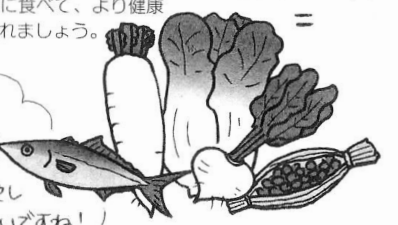


11層のある服や丈の長いスカート、ズボン、首はマフラーなどできちんと体を覆うようにしましょう!

②その土地で採れる旬の素材を使って、鍋やスープ、シチューなどの加熱する料理法を多用しましょう。



食べものは、加熱することで体を冷や可作用が弱まります。冬においしい大根なども生のまま食べると体を冷やしてしまうので、煮て食べると良いですね!



③伝統の知恵を生かした食材を上手に使いましょう。日本にはすばらしい伝統文化があります。たまには外来の食べ物や文化もいいですが、日本古来の伝統を生かし、また日本にある食材を上手に食べて、より健康な生活を手に入れましょう。

7月の給食で「紹介した和豆も栄養満ちた日本の食糧の一つです!」