

# 給食室より



12月21日は冬至です。冬至とは1年で最も昼が短くなる日の事です。この日に「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなると言われています。「ん」が2つつく南瓜(なんきん)・レンコン・にんじん・ぎんなん・きんかん・寒天(かんでん)・うどんは「冬至の七種(とうじのななくさ)」と呼ばれ、より運気が上がるとされています。また、ゆず湯に入る習慣もあります。柚子の果皮には、風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや血行改善を促すと言われています。



## 「ほうとう」って何？

「ほうとう」とは山梨県の郷土料理で幅の広い平べったい小麦の麺を南瓜と季節の野菜と一緒に生麺の状態から煮込んで作られる料理で、味噌仕立てで汁が、とろっとしているのが特徴です。



## 12月の献立

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	全 児				
			主食	食		午後のおやつ	
				副食	牛乳		
1	火	ビスコ	ごはん	れんこんのおろし揚げ・味噌汁 ブロッコリーのオーロラソースかけ	牛乳	フルーツ	
2	水	しょうゆせんべい	ごはん	柳川煮・大根サラダ・フルーツ	牛乳	まがりせんべい	
3	木	ぶどうジュース	ごはん	焼きビーフン・白菜スープ・チーズ	牛乳	ラスク☆	
4	金	プチトマト	ごはん	肉じゃが・れんこんサラダ・フルーツ	牛乳	牛乳 スティックパン	
5	土	炒り小魚	おにぎり	親子うどん・フルーツ 南瓜とツナのサラダ	牛乳	おさつスナック	
7	月	丸ボウロ	ごはん	鶏肉のマーメレード焼き・味噌汁・ ほうれん草の磯和え	牛乳	フルーツ	
8	火	ハイハイ	ごはん	白身魚のオランダ揚げ・いなか汁	牛乳	雪の宿	
9	水	野菜ジュース	パン	スパゲッティミートソース・野菜スープ・ フルーツ	牛乳	おにぎり (さつまいも)☆	
10	木	白い風船	おにぎり弁当			牛乳	ハーベスト
11	金	野菜スティック	ごはん	イカの酢味噌和え・納豆・のり・ そうめんのすまし汁	牛乳	サラダ せんべい	
12	土	ビスコ	おゆうぎ会(お菓子・パン・ジュース)			牛乳	とんがりコーン
14	月	プチトマト	ごはん	高野豆腐の卵とじ・ ブロッコリーサラダ	牛乳	フルーツ	
15	火	フルーツ	ごはん	フィッシュマヨ・温野菜・コンソメスープ	牛乳	ぼたぼたやき	
16	水	動物ヨーチ	ごはん	しいたけの袋煮・汁ビーフン・ フルーツ	牛乳	星たべよ	
17	木	オレンジジュース	昆布ごはん	おでん・みかん	牛乳	ふかし芋☆	
18	金	動物ビスケット	ごはん	ごぼうの味噌炒め・ 卵スープ・フルーツ	牛乳	コーンスナック	
19	土	炒り小魚	おにぎり	ほうとう風うどん・ ポパイサラダ・フルーツ	牛乳	サッポロ ポテト	
21	月	やさいかりんとう	ごはん	南瓜と厚揚げの煮物・ カニサラダ・味噌汁	牛乳	しょうゆ せんべい	
22	火	オールレーズン	誕生会食	ぶどうパン・チキンマヨ・ ミネストラスープ	牛乳	ほしの おせんべい	
23	水	紫芋チップ	ごはん	白菜のワンタン味噌汁・ こんにゃくのかか煮	牛乳	フルーツ	
24	木	スポロン	パン	南瓜シチュー・ワカメサラダ・フルーツ	牛乳	クリスマス カップケーキ☆	
25	金	野菜スティック	ごはん	カレー・フルーツサラダ	牛乳	ヤクルト 丸ボウロ	
26	土	しょうゆせんべい	おにぎり弁当			牛乳	ポテト チップス
28	月	ねじねじ	ごはん	エビとさつま芋のかき揚げ・味噌汁・ 野菜の納豆和え	牛乳	白い風船	
29	火	フルーツ	ごはん	魚のタルタルソースかけ・ 温野菜・味噌汁	牛乳	野菜 かりんとう	
30	水	ふわふわチップ	パン・牛乳			牛乳	グリーン スナック
1/4	月	うの花クッキー	おべんとうの日(愛情弁当)			牛乳	えびせん

☆は手作りおやつです。