

給食だより 12月

冬至 12月22日

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)とかけ、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味があったそうです。また、強い香りには昔から邪気を払う力があると考えられていたことから、無病息災を願ってゆず湯に入るようになりました。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCにより、ひび、あかぎれを改善したり、皮の芳香湯が湯冷めを防ぐとされています。



| 日 | 曜 | 9時の | 昼食 | | 3時の |
|----|---|-------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | | おやつ | 離乳食 | 普通食 | おやつ |
| 1 | 土 | せんべい | 親子丼・がんもどきの甘煮・果物 | | いもあんぱん |
| 2 | 日 | | | | |
| 3 | 月 | バナナ | 野菜の煮物・ゆで野菜 煮豆・清し汁・トマト | えびのよせ揚げ・ゆで野菜 煮豆・清し汁・トマト | カルシウムおにぎり |
| 4 | 火 | 食パン | かぼちゃのそぼろ煮・酢の物・みそ汁・果物 | | 野菜クラッカー |
| 5 | 水 | ポーロ | シチュー・キャベツサラダ・果物 | チキンカレー・キャベツサラダ・果物 | 米粉と豆乳蒸しパン |
| 6 | 木 | ヨーグルト | 魚の塩焼き・和え物・けんちん汁・トマト | | ふかし芋 |
| 7 | 金 | ビスケット | きのこグラタン・ドレッシングサラダ・しらすのスープ・果物 | | きな粉マカロニ |
| 8 | 土 | | みつばちブンブンパーティー | | |
| 9 | 日 | | | | |
| 10 | 月 | 棒チーズ | 魚の人参みそ焼き・酢の物・かき玉汁・トマト | | キャロットケーキ |
| 11 | 火 | バナナ | おでん・ほうれん草の磯和え・果物 | | 芋トリフ |
| 12 | 水 | 食パン | 魚の煮付け・ゆかり和え・みそ汁・トマト | 魚のタルタルソースかけ・ゆかり和え みそ汁・トマト | ミルクゼリー |
| 13 | 木 | ヨーグルト | ツナと切干大根の炒め物・大豆サラダ・春雨スープ・果物 | | カルシウムラスク |
| 14 | 金 | せんべい | ハンバーグ・ブロッコリーのおかか和え・コンソメスープ・トマト | | フルーツヨーグルト |
| 15 | 土 | ポーロ | 温そうめん・大根サラダ・果物 | コーン入りラーメン・大根サラダ・果物 | おにぎり |
| 16 | 日 | | | | |
| 17 | 月 | 棒チーズ | 魚の照り焼き・海藻サラダ・みそ汁・トマト | 魚のおろし煮・海藻サラダ・みそ汁・トマト | ぜんざい |
| 18 | 火 | バナナ | ごぼうとこんにゃくのみそ煮・甘酢野菜・清し汁・果物 | | 牛乳もち |
| 19 | 水 | 食パン | とうふ入りスペイン風オムレツ・ほうれん草のサラダ・みそ汁・トマト | | かぼちゃ饅頭 |
| 20 | 木 | ビスケット | かぼちゃがゆ・そぼろ煮・ゆで野菜 わかめスープ・果物 | カレーピラフ・鶏肉のマーマレード煮 ゆで野菜・わかめスープ・果物 | ケーキ |
| 21 | 金 | クラッカー | 冬野菜シチュー・切干大根の中華サラダ・果物 | | チーズ饅頭 |
| 22 | 土 | せんべい | 中華丼・大豆の甘煮・果物 | | ロールパン |
| 23 | 日 | | 天皇誕生日 | | |
| 24 | 月 | | 振替休日 | | |
| 25 | 火 | ヨーグルト | 魚のかば焼き・小松菜とパプリカの和え物・清し汁・果物 | | チョコチップスコーン |
| 26 | 水 | 棒チーズ | そぼろ煮・ポテトサラダ チンゲン菜のスープ・果物 | 唐揚げ・ポテトサラダ チンゲン菜のスープ・果物 | ヨーグルトムース |
| 27 | 木 | バナナ | すき焼き風・切干大根のごま酢和え・みそ汁・トマト | | 豆乳入りフレンチトースト |
| 28 | 金 | ビスケット | 魚のムニエル・なます・野菜スープ・トマト | | ジャムクッキー |
| 29 | 土 | ポーロ | 年越しうどん・かぼちゃの煮物・果物 | | おにぎり |
| 30 | 日 | | | | |
| 31 | 月 | | 大晦日 | | |