



三津保育所
令和4年12月
TEI 45-2170

日	曜日	こんだて	3じのおやつ
1	もく	ごもくラーメン キャベツとわかめのサラダ りんご	いもけんぴ
2	きん	タンドリーチキン とうにゆうスープ ミニゼリー	フルーツポンチ
3	ど	ちゅうかどんぶり だいこんときゃべつのごまずあえ パナナ	クッキー
5	げつ	とうふのまさごあげ どさんこじる みかん	きなこフッキー
6	か	さけのちゃんちゃんやきふう かぼちゃサラダ パナナ	ハッシュドポテト
7	すい	おやこに ほうれんそうのしらあえ りんご	にくまん
8	もく	ふゆやさいシチュー じゃがいものサラダ みかん	プリン
9	きん	おでんふうにももの だいこんのかわサラダ パナナ	レモンドーナツ
10	ど	カレーうどん はくさいともやしのあさづけ パインかん	ビスケット
12	げつ	こうやどうふのあげに はるさめのすのもの りんご	くずもち
13	か	さばのおろしに さといものみそしる パナナ	たきこみカレーおにぎり
14	すい	ミートスパゲティー マセドアンサラダ みかん	ふかしいも
15	もく	ぶたどん すみそあえ りんご	フルーツパン
16	きん	じゃがいもハンバーグ トマトスープ パナナ	パンプキンパイ
17	ど	とうふとぶたにくのいために だいこんなます みかん	せんべい
19	げつ	さといものうまに キャベツのすのもの りんご	あおりのポテト
20	か	いしかりなべ ひじきのごまマヨサラダ パナナ	どらやき
21	すい	はなやさいかレー れんこんのあえもの ももかん	いちごゼリー
22	もく	みそからあげ かぼちゃのあまに みかん	ねぎスコーン
23	きん	★たんじょうかいおたのしみメニュー★	おたのしみケーキ
24	ど	やさしいため コンソメスープ パナナ	クッキー
26	げつ	ハヤシライス かぶのドレッシングあえ りんご	ココアパンケーキ
27	か	にくじゃが かみかみサラダ みかんかん	アップルケーキ
28	すい	としこしうどん かきあげ パインかん	わかめごはんのおにぎり

クリスマスや年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時季、風邪などで体調を崩さないよう栄養たっぷりな食事をとって元気に過ごしましょう。

ユズとカボチャ



冬至の日はユズ湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願います。ユズにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べるとかぜをひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。

また、「融通が利きますように」という意味も込められています。

カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。昔は、野菜が少なくなる冬の時季に栄養をとるため、夏に収穫したカボチャを冬まで取っておいて食べたそうです。今年の冬至は22日です。



お知らせ

☆9日(金)の大根の皮サラダは【食品ロス削減献立】です。

☆23日(金)は誕生会です。ごはんはいりません。箸だけ持ってきてください。

おやつの「お楽しみケーキ」は、子ども達が、自分のケーキをトッピングします。

☆献立は都合により変更になることがあります。