



給食だより12月号

名北ゼンヌ幼稚園栄養士 安立恵里香

2017年も残すところあと一ヶ月となりました！

外の空気もすっかり冬になってきて、毎日とても寒いですね。

子どもたちの給食の様子は、最初に比べて苦手だったお魚料理などもたくさん食べられるようになってきています。毎日給食を通して成長がみれてとても嬉しいです。

《12月31日(大みそか)のこと》

■除夜の鐘…大晦日の夜は、除夜の鐘を108回鳴らします。

これは(嫉妬)や(怒り)といった人間にある108の煩惱を、鐘の音で断つためと言われています。



■年越しそば…一年の締めくくりに、「年越し蕎麦」を食べます！

ではなぜうどんでも、そうめんでもない「そば」を食べるの??

*そばは細く長いことから、「**延命長寿**」を願って。

*江戸の金細工職人は、仕事納めのときにそば粉で練った団子を作り、飛び散った金粉を拾い集めていました。その団子を水に浸すと、そば粉がとけ、金粉が底にたまることから、「**金が集まる**」「**金が貯まる**」という縁起物として食べられるようになりました。

*そばは他の麺類に比べて切れやすいことから、

「**一年の苦勞や災厄を切り捨てたい**」と願って食べられるようになった。

など、年越し蕎麦には様々な願いが込められていることがわかります！



＼メリークリスマスメニュー／

21日(木)は今年最後の締めくくりの給食、クリスマスも近いということで、クリスマスメニューにしてみました！

- * 鶏肉の照り焼き(クリスマスといえば、チキン！)
- * フロッキーのおかかあえ(クリスマスツリーをイメージしました)
- * ポテトサラダ(コーンも入れてお星様みたいに☆)
- * ごはん
- * ミニゼリー(みんな大好きゼリー♡) たくさん食べてね♡



2017年

12月献立表

名北ゼンヌ幼稚園

日	曜日	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	エネルギー	蛋白質	脂質
			体を作る	体の調子を整える	働く力になる	kcal	g	g
4	月	焼肉 白菜とかにかまのあんかけ煮 大豆の煮物 ご飯	豚肉、かにかま、大豆	キャベツ、玉ねぎ、白菜	米、油、砂糖	247	7.2	7.1
5	火	八宝菜 ナムル じゃが芋とツナの煮物 ご飯	豚肉、うずら卵、ツナ	白菜、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 もやし、ほうれん草	米、油、砂糖、じゃがいも ごま油	250	7.1	7
6	水	白身フライ きんぴらごぼう きゅうりとわかめのサラダ ご飯	白身フライ、わかめ	ささがきごぼう、にんじん、きゅうり	米、油、砂糖、ごま油	251	7.1	6.9
7	木	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ かぼちゃの煮物 ご飯	豚肉、ロースハム、春雨	玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ	米、油、砂糖	248	7.0	7
8	金	けんちん汁 あげしゅうまい いんげんのごま和え ご飯	鶏肉、油揚げ、しゅうまい	大根、にんじん、ささがきごぼう いんげん	米、油、砂糖、すりごま	249	6.9	7
11	月	鮭のきのこあんかけ ピーマンのそぼろ炒め ひじきの煮つけ ご飯	鮭、ひじき、大豆、豚ミンチ	えのき、エリンギ、にんじん、ピーマン	米、油、砂糖	250	6.8	7.1
14	木	肉団子の甘辛煮 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し(錦糸卵のせ) ご飯	肉団子、卵	ほうれん草	米、油、砂糖、里芋	250	7	6.8
15	金	コーンコロケ 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯	コーンコロケ、高野豆腐	きゅうり、にんじん	米、油、砂糖、マカロニ マヨネーズ	248	6.9	6.8
18	月	コンソメスープ ミートボール 大根の煮物 ご飯	肉団子	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、大根	米、油、砂糖	250	7.1	7
19	火	炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のお浸し れんこんのきんぴら	鶏肉、油揚げ、ちくわ	にんじん、ささがきごぼう、小松菜 れんこん、にんじん	米、油、砂糖	250	7.2	7.2
21	木	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかかあえ ポテトサラダ ご飯 ミニゼリー	鶏肉	ブロッコリー、コーン、きゅうり	米、油、砂糖、じゃがいも マヨネーズ	252	7	7.1

※献立は材料の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。