



2023年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	金	牛乳 バナナ	大豆ふりかけごはん	いり鶏 じゃがいもの磯和え つみれ汁	麦茶 みそラーメン	牛乳 ビスケット
2	土	牛乳 ビスコ	パン キャロットロール	はんぺんフライ フレンチサラダ スープ	麦茶 エビチップ	牛乳 干し芋
4	月	牛乳 せんべい	麦ごはん	さばの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁	牛乳 大学芋	麦茶 ひじきビスケット
5	火	牛乳 クッキー	パン ナチュラル	イタリアンチキン コーンクリームサラダ スープ	麦茶 おにぎりの日	牛乳 ウェハース
6	水	ヨーグルト	みそ煮込みうどん	ふっくら寄せ 白菜のおかか和え	牛乳 ビスケット	麦茶 チーズ りんごゼリー
7	木	牛乳 クラッカー	ひじきごはん	大根のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁	麦茶 みかん 煮干し	牛乳 ビスコ
8	金	牛乳 アスパラビスケット	カレーライス	五色サラダ バナナ 牛乳	麦茶 ずんだ蒸しパン	麦茶 せんべい
9	土	牛乳 ウェハース	ビビンバ丼	ミニトマト スープ	麦茶 マフィン	牛乳 さつまいもチップス
11	月	牛乳 エビチップ	麦ごはん	鮭のマヨみそ焼き 棒棒鶏サラダ すまし汁	牛乳 野菜ビスケット	麦茶 バナナ
12	火	牛乳 干し芋	人参ごはん	おでん 和風サラダ みかん	麦茶 お好み焼き	牛乳 クラッカー
13	水	ヨーグルト	ごはん	八宝菜 じゃがいものごま和え 中華スープ	牛乳 せんべい	麦茶 ゆかりごはん
14	木	牛乳 オレンジ	関西風たぬきうどん	五色きんぴら 大根サラダ	麦茶 五平餅	牛乳 クッキー
15	金	牛乳 ビスコ	ベリーローフ クロワッサン	エビフライ コーンポタージュ ブロッコリーのカラフルサラダ フルーツカップ	牛乳 おたのしみケーキ	麦茶 せんべい
16	土	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き さつまいもサラダ みそ汁	麦茶 エビチップ	牛乳 メロンパン
18	月	牛乳 せんべい	かおりごはん	生揚げのそぼろ煮 小松菜と切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳 クラッカー	麦茶 りんご さつまいもチップス
19	火	チーズ りんごチップス	麦ごはん	鶏肉のみぞれ煮 キャベツとわかめのチョレギサラダ 中華スープ	麦茶 のりしおポテト	牛乳 動物ビスケット
20	水	牛乳 ひじきビスケット	パン フォカッチャ	クラムチャウダー タラマカサラダ みかん	麦茶 甘辛団子	麦茶 大豆ふりかけごはん
21	木	ヨーグルト	きつねうどん	ごぼうの炒めサラダ ミニトマト	麦茶 クッキー	牛乳 せんべい
22	金	牛乳 ウェハース	ごはん	さわらのかぼちゃあん焼き チキンサラダ すまし汁	牛乳 バナナ	麦茶 ビスコ
23	土	牛乳 エビチップ	チキンライス	フレンチサラダ オニオンスープ	麦茶 ミルクビスケット	牛乳 クラッカー
25	月	牛乳 動物ビスケット	ごはん	回鍋肉 油揚げの中華風酢の物 中華スープ	★誕生会おやつ★	牛乳 マフィン
26	火	ヨーグルト	麦ごはん	豚肉のすき焼き風 カリフラワーのカレー炒め みそ汁	牛乳 ホットケーキ	麦茶 エビチップ
27	水	牛乳 クラッカー	ごはん	レパールのから揚げ 春雨サラダ すまし汁	麦茶 ウェハース	牛乳 アスパラビスケット
28	木	牛乳 ビスコ	わかめごはん	大根と高野豆腐の煮物 ツナポテト みそ汁	麦茶 チーズ せんべい	麦茶 クッキー

12月22日(金)は…「冬至」です❄️

1年で最も昼が短くなる「冬至」。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。
冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物、かぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。
この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。野菜の少ない冬、保存の効くかぼちゃを貴重なビタミン源として食べ、栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。
ゆずの木は寿命が長く、病気にも強いことから、ゆず湯に入り無病息災を祈ります。
血行を促進し身体を温めることで気分もほっこりさせてくれます。

園では、給食に「さわらのかぼちゃあん焼き」を出します！

◎12月15日(金)はおたのしみ会です☆ スペシャルメニューをおたのしみに！！

