

12 〇〇幼稚園

がつのこんだて

冬至について

12月22日(月)は一年で最も昼が短くなる『冬至』です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。山形ではカボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べますね。22日にお弁当でも予定しています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を祓うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。



げつようび

1



白身魚青のりフライ
おからサラダ
インゲンの煮浸し
黄桃缶



2



鶏肉の梅みそ焼き
マカロニソテー
根菜のそぼろ煮
小松菜千草和え
パイン缶



3



回鍋肉
焼きギョーザ
ほうれん草の
塩昆布和え
みかん缶



4



鶏のからあげ
ジャーマンポテト
ブロッコリーサラダ
洋梨缶



5



カレー
豆腐ハンバーグ
切干大根サラダ
ミニゼリー



8



かに玉風
ミニ野菜かき揚げ
菜の花のお浸し
みかん缶



9



タラのマヨ醤油焼き
刻み昆布の煮物
さつま芋サラダ
白菜のソテー
黄桃缶



10



メンチカツ
里芋のカレー煮
チンゲン菜の
なめたけ和え
ミニゼリー



11



テリヤキチキン
ペンネソテー
厚揚げのみそ煮
ほうれん草のナムル
パイン缶



12



麻婆豆腐
ミニフランク
小松菜のおかか和え
洋梨缶



15



ハム DE サンドフライ
高野豆腐の炒め煮
チンゲン菜の
塩昆布和え
チーズ



16



牛丼風
つくね
ほうれん草の
ごま和え
ミニゼリー



17



帆立風味蒲鉾フライ
筑前煮
小松菜のお浸し
洋梨缶



18



サワラの
バター醤油焼き
野菜炒め
ナポリタン
胡瓜の鹽和え
みかん缶



19



ハヤシチュー
ミニコロッケ
野菜サラダ
パイン缶



22



鶏肉の生姜焼き
南瓜のいとこ煮
小松菜のナムル
杏仁豆腐



23



ピザロール春巻
ポトフ風
チンゲン菜の
おかか和え
洋梨缶



24



チキンオムレツ
マカロニソテー
カラフルサラダ
もやしのソテー
ミニゼリー



25



サーモンフライ
レンコンのきんぴら
菜の花の
なめたけ和え
黄桃缶



26



ハンバーグ
スパゲティサラダ
ほうれん草のソテー
ミニシュクリーム



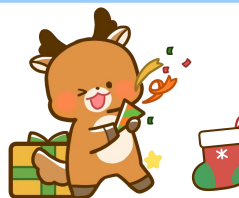
29



ミニしゅーまい
若竹煮
にんじんサラダ
ミニゼリー



30



31



おたのしみメニュー
チキンライス

※容器、ごはんの準備はいりません

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

卵... エビ... そば...
小麦... カニ...
乳製品... ピーナツ...