

12月きゅうしょくだより

令和4年度

白崎保育園

季節と食のはなし

月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 魚のから揚げあんかけ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 卵ボーロ スキムミルク 人参クラッカー・みかん	2 麦ごはん 大豆の磯煮 春雨の金平 じゃこ納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク マーブルバナナケーキ 小魚	3 あいじょうべんとう 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク オレンジゼリー
5 ごはん 納豆オムレツ ミートマカロニ みそスープ 種抜きブルー 牛乳 マリービスケット スキムミルク チーズスコーン 小魚	6 麦ごはん キャベツ入りメンチカツ わかめときゅうりの酢の物 みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク グレーゼリー	7 ごはん 魚の西京焼き マッシュポテト 豆腐のとろ〜りスープ ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク バナナ春巻き 小魚	8 麦ごはん 大根と厚揚げのみそ煮 豚肉と春雨の中華風炒め ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク 手作りパン	9 ごはん 鶏肉のかりん揚げ いんげんのおかか和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 卵ボーロ スキムミルク ふくれ菓子 小魚	10 麦ごはん 炒り豆腐 ワントンスープ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク フレンチトースト
12 切り干し大根ごはん とろとろ麻婆白菜 みそ汁 種抜きブルー 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク 黒糖クッキー 小魚	13 ごはん レバーの香味揚げ ピーマンと竹輪の金平 みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク あん団子	14 麦ごはん 小松菜チキンバーグ 大豆入りひじき炒め カレースープ じゃこ納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク ココアスティック 小魚	15 ごはん さつま揚げ ほうれん草と納豆の塩昆布和え そうめんのすまし汁 牛乳 ウエハース スキムミルク ヨーグルトピーチムース	16 南瓜とひき肉のカレー コーンサラダ バナナ 牛乳 マンナビスケット スキムミルク ほうれん草のケーキ 小魚	17 第55回 生活発表会
19 麦ごはん ツナ入り卵焼き ほうれん草と竹輪のお浸し みそ汁 ひじき納豆 牛乳 卵ボーロ スキムミルク リンゴドーナツ 小魚	20 ごはん 八宝菜 切り干し大根の中華風サラダ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク ヨーグルトクリーム	21 麦ごはん 酢鶏 中華スープ ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク スノーボールクッキー 小魚	22 けんちんうどん ごまドレサラダ みかん 牛乳 マリービスケット スキムミルク かぼちゃ蒸しパン	23 ごはん 魚のカレー揚げ きゅうりとしらすの甘酢和え みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムココア ビザトースト 小魚	24 ピラフ ナポリタンバーグ チキンコールスローサラダ コンソメスープ バナナ 牛乳 ウエハース スキムミルク クリスマスパフェ
26 麦ごはん 鶏すき煮 もやしとひき肉のあんかけ炒め ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク パンせんべい 小魚	27 ごはん 納豆のかき揚げ ツナとトマトのみそ汁 種抜きブルー 牛乳 卵ボーロ スキムミルク チーズチヂミ	28 麦ごはん 大豆の昆布煮 ウインナーと野菜の炒め物 ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク リンゴのクリームケーキ 小魚	29  1月3日まで休園	30 	31

冬至の日は、「ん」のつくものを食べて幸運を呼びこもう!

運が上昇する転機となる冬至の日には、「運」を呼ぶために「ん」のつくものを食べると良いと言われてます。特に「ん」が2個つくものは「冬至の七種(ななかつ)」とロザはれていい耳。かぼちゃもその一つで「運盛り」の野菜と言われてます。

冬至の七種

- ・南瓜(てんきん): かぼちゃ
- ・人参(にんじん)
- ・蓮根(れんこん)
- ・銀杏(ぎんぎん)
- ・金柑(きんかん)
- ・寒天(かんてん)
- ・うどん(うどん)

これらを食べると病気に「かからず」更に「うどん(うどん)」は「運(うん) 鈍(どん)・根(こん)」に通じるので、出世するとも言われています。運盛りは、縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗りきるのに使われていますね。

※おやつは、上段が10時、下段が15時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。