



12 月 給 食 献 立(中期食)

12月1日～12月17日給食献立

平成30年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜 日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名
			中期食		
1	土	おやさいぼーる	7倍粥 ささみと野菜の煮物	つぶしバナナ	米 ささみ・インゲン・玉ねぎ・人参・しょうゆ・上白糖 バナナ
3	月	おやさいりんぐ	7倍粥 鶏ミンチと野菜の煮物	マンナウエハース	米 鶏ミンチ・白菜・人参・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖 マンナウエハース
4	火	つぶしバナナ	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物	おじや	米 高野豆腐・大根・人参・しょうゆ・上白糖 米
5	水	おやさいぼーる	7倍粥 ささみと野菜の煮物	かぼちゃマッシュ	米 ささみ・ほうれん草・人参・じゃが芋・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖 かぼちゃ
6	木	ハイハイ	7倍粥 白身魚と野菜の煮物	パン粥	米 ホキ・大豆・大根・人参・インゲン・小松菜・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖 食パン
7	金	マンナビスケット	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	おやさいぼーる	うどん ささみ・玉ねぎ・人参・さつま芋・しょうゆ・上白糖 おやさいぼーる
8	土	おやさいりんぐ	7倍粥 豆腐と野菜の煮物	つぶしバナナ	米 豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖 バナナ
10	月	おやさいぼーる	7倍粥 鶏ミンチと野菜の煮物	マンナウエハース	米 鶏ミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・しょうゆ・上白糖 マンナウエハース
11	火	おろしりんご	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物	おやさいりんぐ	米 高野豆腐・キャベツ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖 おやさいりんぐ
12	水	ハイハイ	パン粥 ささみと野菜の煮物	マンナビスケット	ロールパン ささみ・玉ねぎ・じゃが芋・ブロッコリー・ほうれん草・人参・しょうゆ・上白糖 マンナビスケット
13	木	おやさいぼーる	7倍粥 白身魚と野菜の煮物	おやさいりんぐ	米 ホキ・豆腐・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・青梗菜・人参・わかめ・しょうゆ・上白糖 おやさいりんぐ
14	金	マンナビスケット	煮込みそうめん 鶏ミンチと野菜の煮物	おじや	そうめん 鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・わかめ・しょうゆ・上白糖 米
15	土	おやさいりんぐ	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物	つぶしバナナ	米 高野豆腐・人参・さつま芋・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・上白糖 バナナ
17	月	ハイハイ	7倍粥 ささみと野菜の煮物	麴の甘煮	米 ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しょうゆ・上白糖 おつゆ麴・上白糖

12月給食献立(中期食)

12月18日～12月28日給食献立

平成30年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			中期食		
18	火	刻みオレンジ	7倍粥 白身魚と野菜の煮物	さつま芋マッシュ	米 ホキ・人参・小松菜・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖 さつま芋
19	水	おやさいぼーる	7倍粥 豆腐と野菜の煮物	マンナウエハース	米 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参・大根・わかめ・上白糖・しょうゆ マンナウエハース
20	木	おやさいりんぐ	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物	おやさいぼーる	米 高野豆腐・人参・かぼちゃ・白菜・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・上白糖 おやさいぼーる
21	金	マンナビスケット	7倍粥 ささみと野菜の煮物	おやさいりんぐ	米 ささみ・ブロッコリー・じゃが芋・人参・しょうゆ・上白糖 おやさいりんぐ
22	土	ハイハイ	7倍粥 豆腐と野菜の煮物	つぶしバナナ	米 豆腐・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖 バナナ
25	火	おやさいぼーる	7倍粥 白身魚と野菜の煮物	マンナビスケット	米 ホキ・高野豆腐・人参・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・上白糖 マンナビスケット
26	水	つぶしバナナ	7倍粥 ささみと野菜の煮物	おろしりんご	米 ささみ・青梗菜・人参・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖 りんご
27	木	おやさいりんぐ	7倍粥 鶏ミンチと野菜の煮物	じゃが芋マッシュ	米 鶏ミンチ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・キャベツ・人参・わかめ・しょうゆ・上白糖 じゃが芋
28	金	ハイハイ	煮込みうどん 高野豆腐と野菜の煮物	マンナウエハース	うどん 高野豆腐・玉ねぎ・大根・ほうれん草・人参・上白糖・しょうゆ マンナウエハース

はしの選び方

毎日使っているはしは使いやすいですか？

はしの長さは、利き手の親指とひとさし指を直角になるように立てたときの指先同士の直線距離の1.5倍が適当と言われています。

もち・そば・おせちなど、はしを使って食べる機会が多いこの時期、はしの長さ・太さ・重さ・形などを

冬至



冬至は、1年でいちばん夜の時間が長く、昼の時間が短い日です。

この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。

冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、1年間大きな病気にかからず、風邪をひきにくくなるといわれています。