

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
2日	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 豆腐 練りごま わかめ 味噌 卵	にんにく ほうれん草 人参 玉葱 ネギ	醤油 みりん 酒 オリーブ油 砂糖 塩 ホットケーキミックス バター ココア
月	白和え 味噌汁	果物	ココアマフィン			
3日	発表会リハーサル 親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ツナ缶 ごま	玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ 切干大根 胡瓜 パナナ パイン缶 もも缶 みかん缶	キャノーラ油 コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 ゼリーの素
火	切干大根の胡麻和え	チーズ	フルーツゼリー			
4日	五目煮豆 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 卵	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 玉葱 えのき ネギ りんご	里芋 じゃが芋 蒟蒻 醤油 砂糖 みりん 塩 キャノーラ油 片栗粉
水	かきたま汁 りんご	お菓子	お菓子			
5日	竹輪の磯辺揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 青のり 卵 しらす干し ごま 納豆 油揚げ 味噌	ブロッコリー 玉葱 ネギ	小麦粉 キャノーラ油 マヨネーズ 醤油 じゃが芋 さつまい芋
木	ブロッコリーのマヨ炒め 納豆 味噌汁	ゼリー	焼き芋			
6日	ビーフカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく グリーンピース りんご キャベツ 胡瓜 みかん缶	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ キャノーラ油 酢 砂糖 こしょう ミニボルガ
金	フレンチサラダ ヨーグルト	果物	ミニボルガ			
7日	生活発表会					
土	お弁当・ジュース					
9日	芋煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 しらす干し ごま	人参 白菜 しめじ えのき 干し椎茸 牛蒡 白ネギ 生姜 ほうれん草 もやし みかん	里芋 じゃが芋 蒟蒻 キャノーラ油 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 肉まん
月	ほうれん草の胡麻酢和え みかん	お菓子	肉まん			
10日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳 アーモンド		ホットケーキミックス バター 砂糖 粉糖
火		ゼリー	スノーボール			
11日	ポテトオムレツ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム ベーコン	玉葱 人参 かぶ エリンギ チンゲン菜 みかん	じゃが芋 塩 砂糖 コンソメ 醤油
水	かぶとベーコンのスープ みかん	お菓子	お菓子			
12日	魚の塩焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 ひじき 大豆 油揚げ 鶏ミンチ 豆腐 卵 味噌 きな粉	人参 いんげん 牛蒡 ネギ	塩 キャノーラ油 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 酒 里芋 ロールパン
木	ひじきと大豆の煮物 つくねの味噌汁	チーズ	揚げパン			
13日	鶏の照り焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳		
金	金平ごぼう 味噌汁	お菓子	お好み焼き			
14日	ナポリタンスパゲティー	牛乳	お茶	ベーコン 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ パナナ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
土	飲むヨーグルト パナナ	ゼリー	お菓子			
16日	ハンバーグ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵 ベーコン 納豆 とろけるチーズ	玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶	パン粉 塩 こしょう キャノーラ油 ケチャップ じゃが芋 コンソメ 食パン 醤油 ピザソース マヨネーズ
月	粉ふき芋 コーンスープ	果物	納豆トースト			
17日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン きな粉	生姜 にんにく 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ りんご パナナ	醤油 マーメレード スパゲティ麺 マヨネーズ 塩 コンソメ 砂糖
火	スパサラダ コンソメスープ りんご	チーズ	あべかわバナナ			
18日	魚の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 塩昆布 ごま 豆腐 わかめ	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 えのき 玉葱 ネギ	砂糖 醤油 みりん 塩
水	昆布和え すまし汁	お菓子	お菓子			
19日	食育の日・クリスマス会	牛乳				
木	おたのしみランチ&おやつ	お菓子				
20日	南瓜のグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ ウイナー	南瓜 玉葱 人参 パセリ みかん	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう パン粉 米 ゆかりふりかけ
金	ウイナースープ みかん	果物	ゆかりおにぎり			
21日	皿うどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ パナナ	皿うどん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子			
23日	魚のサラダ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 ベーコン 生クリーム ごま	玉葱 パセリ 人参 チンゲン菜 プチトマト	塩 小麦粉 マヨネーズ こしょう ケチャップ コンソメ キャノーラ油 砂糖 醤油
月	かぶのミルクスープ プチトマト	お菓子	大学芋			
24日	ビーフシチュー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム かつお節 刻み昆布	玉葱 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム 胡瓜 コーン缶	じゃが芋 ビーフシチュールー 醤油 キャノーラ油 酢 砂糖 塩 ジョア チーズ蒸しパン
火	元気サラダ ジョア	ゼリー	チーズ蒸しパン			
25日	魚の甘酢あんかけ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 赤魚 わかめ 油揚げ 味噌	玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 生姜 にんにく ネギ みかん	酒 片栗粉 キャノーラ油 コンソメ ケチャップ 砂糖 醤油 酢
水	味噌汁 みかん	果物	お菓子			
26日	白菜のクリーム煮 (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム ひじき しらす干し	玉葱 白菜 人参 胡瓜 コーン	小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう キャノーラ油 酢 砂糖 醤油 みりん 酒
木	ココロサラダ りんご	チーズ	ひじきおにぎり			
27日	牛丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム ごま 卵	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ 胡瓜 りんご	醤油 みりん 砂糖 酒 キャノーラ油 塩 酢 ごま油 一口ゼリー ホットケーキミックス バター
金	ナムル 一口ゼリー	お菓子	アップルケーキ			
28日	具うどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 かまぼこ	人参 玉葱 ネギ パナナ	醤油 みりん キャノーラ油
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつの赤字は、手作りおやつです。

冬至をむかえます！

今年の冬至は12月22日です。日本では昔から冬至に南瓜を食べ、ゆず湯に入ると健康に良いというわれがあります。南瓜にはビタミンA(カロテン)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。南瓜料理を食べたあとには、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防したいですね。保育所では20日に南瓜のグラタンを給食で提供します。ほかにも、旬の食材として白菜・水菜・春菊・長ネギ・ほうれん草・大根・かぶ・里芋・ごぼう・みかん・ゆず・りんごなどがあります。

冬に旬をむかえる根菜には、体を温める効果があるので、鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。

給食室・・・稲葉、上川、福田

