

	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	
1日	発表会リハーサル② 牛丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム ごま	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき	醤油 みりん 酒 砂糖 油 塩 春雨 酢	
火	春雨の酢の物 カップdeヤクルト	ゼリー	お菓子		しめじ ネギ 胡瓜	カップdeヤクルト	
2日	鶏の照り焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 しらす干し ごま	生姜 にんにく ブロccoli 玉葱	醤油 砂糖 酒 みりん マヨネーズ 油	
水	ブロッコリーのマヨ炒め ミネストローネ	チーズ	コーン蒸しパン	ベーコン 卵	人参 かぶ マッシュルーム トマト	マカロニ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
3日	魚の胡麻味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま	生姜 人参 いんげん えのき 玉葱	砂糖 醤油 みりん 油 塩 さつま芋	
木	ひじきの炒め煮 すまし汁	お菓子	焼き芋	ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ	ネギ		
4日	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩	
金	ほうれん草のかきたま汁 みかん	ゼリー	お菓子		いんげん ほうれん草 えのき	砂糖	
5日	生活発表会 パン						
土	ジュース						
7日	予備日 鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	生姜 にんにく 玉葱 人参	醤油 マーメイド スパゲティ コンソメ 塩	
月	スティック胡瓜 パスタスープ	お菓子	ドーナツ	きな粉	マッシュルーム パセリ 胡瓜	こしょう ホットケーキミックス 団子粉 砂糖	
8日	お弁当の日	牛乳	野菜ジュース			野菜ジュース	
火		チーズ	お菓子				
9日	ポークカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ひじき きな粉	玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜	じゃが芋 油 カレールー 酢 砂糖 こしょう	
水	パイとひじきのサラダ プリン	ゼリー	あべかわバナナ		パイ缶 バナナ		
10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	里芋 蒟蒻 醤油 砂糖 みりん 塩 油	
木	かきたま汁 ジョア	チーズ	青りんごゼリー		えのき ネギ りんご	片栗粉 ジョア 青りんごゼリーの素	
11日	揚げ魚の甘酢あんかけ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 豆腐 わかめ	玉葱 人参 赤ピーマン 黄ピーマン	片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 バター	
金	味噌汁 みかん	お菓子	ブルーベリーとチーズのケーキ	油揚げ 味噌 卵	えのき 大根 ネギ	ホットケーキミックス ポッカレモン	
12日	肉うどん	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ	うどん 麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒	
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子		バナナ		
14日	白菜のクリーム煮 (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 白菜 人参 胡瓜 コーン	さつま芋 小麦粉 バター コンソメ 塩	
月	ココロサラダ りんご	チーズ	わかめおにぎり		りんご	こしょう 油 酢 砂糖 米 炊き込みわかめ	
15日	芋煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 生クリーム	人参 白菜 しめじ えのき	里芋 蒟蒻 油 砂糖 醤油 酒 みりん	
火	ほうれん草の胡麻和え みかん	お菓子	スイートポテト	卵 ごま	干し椎茸 牛蒡 白ネギ 生姜	ほうれん草 キャベツ みかん	
16日	ポテトオムレツ (ふりかけご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム	玉葱 人参 かぶ エリンギ	塩 砂糖 コンソメ 醤油	
水	スティック胡瓜 かぶとベーコンのスープ	ゼリー	お菓子	とろけるチーズ ベーコン	チンゲン菜 胡瓜		
17日	クリスマスメニュー 鶏の唐揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 マカロニ	
木	マカロニサラダ 豆乳スープ	チーズ	サンタケーキ	豆乳 卵 生クリーム	苺	マヨネーズ コンソメ パウムクーヘン	
18日	食育の日 麦ごはん 焼き魚	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐	切干大根 人参 大根 玉葱 牛蒡	油 醤油 砂糖 みりん 蒟蒻 里芋 食パン	
金	切干大根の煮物 豚汁	お菓子	フレンチトースト	味噌 卵	もやし ネギ	バター	
19日	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ	中華麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう	
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子	天ぷら	バナナ		
21日	冬至 南瓜のグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 ベーコン 生クリーム	南瓜 玉葱 人参 パセリ 切干大根	小麦粉 バター マカロニ コンソメ 塩	
月	フランクフルトスープ ヤクルト	チーズ	切干おにぎり	粉チーズ フランクフルト		パン粉 こしょう ヤクルト 醤油 みりん	
22日	リクエストメニュー 煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ハム かつお節	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン	醤油 みりん 砂糖 酒 油 酢 塩 ごま油	
火	元気サラダ 春雨スープ 一口ゼリー	お菓子	スノーボール	刻み昆布 豚肉	玉葱 もやし えのき 干し椎茸	春雨 中華だし 一口ゼリー バター 粉糖	
23日	ハンバーグ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐	生姜 にんにく 玉葱 人参 コーン	パン粉 塩 こしょう ケチャップ コンソメ	
水	粉ふき芋 ミニトマト コーンスープ	ゼリー	お菓子	おから 卵 ベーコン	クリームコーン ミニトマト	じゃが芋	
24日	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん	
木	ナムル りんご	チーズ	ココアケーキ	豆腐 ハム ごま 卵	生姜 にんにく もやし 胡瓜 りんご	片栗粉 酢 ホットケーキミックス バター	
25日	魚の竜田揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 刻み昆布	生姜 人参 南瓜 玉葱 ネギ	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油	
金	切り昆布の煮物 味噌汁	お菓子	フルーツヨーグルト	しらす干し ごま 油揚げ	バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶		
26日	ナポリタンスパゲティ	牛乳	お茶	ウインナー 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン しめじ	スパゲティ コンソメ ケチャップ 塩 バター	
土	飲むヨーグルト バナナ	ゼリー	お菓子	飲むヨーグルト	マッシュルーム トマト トマト缶	パセリ バナナ	
28日	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ	油 コンソメ 塩 砂糖 醤油 みりん	
月	切干大根の胡麻和え 一口ゼリー	チーズ	ミニボルガ	ツナ缶 ごま	切干大根 胡瓜	一口ゼリー ミニボルガ	

※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時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

今年の冬至は12月21日です！

日本では、昔から冬至に南瓜を食べてゆず湯に入ると、健康に良いといういわれがあります。

南瓜にはビタミンA(カロテン)などが含まれているので、ビタミンが不足しがち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。保育所でも、冬至の日には、南瓜グラタンが登場します。

他にも、白菜・長ネギ・ほうれん草・大根・かぶ・里芋・ごぼう・みかん・りんご などが旬の時期です。

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

* 12/22の給食とおやつはりす組のリクエストです

給食室・・・福田、上川、稲葉

