

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	ごはん だいこんと厚揚げの煮物 ブロッコリーとウインナーのソテー 味噌汁	牛乳 ドーナツ	米、こんにゃく、油	牛乳、油揚げ、ウインナー、鶏肉、豆みそ	だいこん、にんじん、はくさい、もやし、ブロッコリー、いんげん、ねぎ
2 土	親子丼 豚汁 みかん	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、豆みそ、凍り豆腐	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、焼きのり
3 日	子どもクリスマス会				
4 月	冬野菜ハヤシライス 中華サラダ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、牛ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、ブロッコリー、ひじき
5 火	しじゅーしー エビフライ パンサンデー ポパイスープ みかん	牛乳 りんごマフィン	米、ホットケーキ粉、マーガリン、三温糖、油、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ツナ水煮缶、ごま、すりごま	みかん、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、にんじん、マッシュルーム、干しいたけ、ねぎ、刻みこんぶ
6 水	ピピンパ わかめスープ	牛乳 あげぼん	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ
7 木	ごはん 千草卵焼き 千切り大根の煮物 味噌汁 みかん	手作りヨーグルト おかし	米、ごま油	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、豆みそ、油揚げ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ
8 金	ごはん 五目豆 ひじきとれんこんのきんぴら サーモンクリームシチュー	牛乳 手作り蒸しさつまいも	さつまいも、米、じゃがいも、こんにゃく、油、ごま油	牛乳、さけ、だいた、豚ひき肉、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、れんこん、ブロッコリー、ごぼう、ひじき
9 土	クリスマス祝会				
10 日	祭日休園です				
11 月	ごはん コロッケ ささみの酢の物 豆腐スープ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、粉チーズ、ごま	もやし、きゅうり、にんじん、にら、あおのり
12 火	ごはん チャップチェ ちりめんニラ炒め ボルシチ みかん	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にら、ピーマン、キャベツ、いんげん、ごぼう、干しいたけ
13 水	冬野菜カレーライス フレンチサラダ	牛乳 こさりの 黒糖スティックパン	米、パン、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、キャベツ、ブロッコリー
14 木	ごはん すき焼き風煮物 ししゃものから揚げ 味噌汁 りんご	牛乳 手作りきな粉ケーキ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、はるさめ、焼ふ	牛乳、ししゃも、牛肉、焼き豆腐、バター、豆みそ、きな粉、油揚げ	りんご、はくさい、にんじん、かぶ、かぶ・葉、白ねぎ
15 金	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 白菜スープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ねぎ、ゆでたけのこ、干しいたけ
16 土	中華どんぶり のっぺい汁 りんご	牛乳 おかし	米、さといも、板こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	りんご、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、白ねぎ、ピーマン、干しいたけ

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 日	祭日休園です				
18 月	ごはん マカロニグラタン ひじきマリネ コンソメスープ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、マカロニ、ごま油、三温糖	牛乳、ウインナー、チーズ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、凍り豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、おおさかしろな、えのきたけ、いんげん、ひじき
19 火	ごはん ひじきの五目煮 青菜の土佐和え カレーチャウダー みかん	手作りヨーグルト ジャム コーンフレーク	米、コーンフレーク、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、三温糖、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、ツナ水煮缶、豚ひき肉、ちくわ、かつお節	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、りんご、ピーマン、コーン缶、ひじき、パセリ
20 水	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め スタミナスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、こんにゃく、油、ごま油	牛乳、ウインナー、牛肉、焼き豆腐、しらす干し、ごま	たまねぎ、ピーマン、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
21 木	ごはん 魚フライ ブロッコリーサラダ 味噌汁 みかん	牛乳 こさりのクリーム パン	米、パン、さつまいも、油、三温糖、はるさめ、ごま油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豆腐、ウインナー、油揚げ	みかん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー
22 金	黒米入りごはん かぼちゃ入りチヂミ たたきキュウリの酢の物 コンソメスープ 冬至と かみかみ献立	牛乳 ボンデケーキ	米、白玉粉、ホットケーキ粉、小麦粉、上新粉、はるさめ、ごま油、砂糖、焼ふ	牛乳、いか、卵、粉チーズ、しらす干し、黒ごま、ごま	みかん缶、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、にら、ねぎ、カットわかめ
23 土	祭日休園です				
24 日	祭日休園です				
25 月	ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根サラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 クリスマス ロール ケーキ	米、から揚げ粉、三温糖、なたね油、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、片栗粉、マーガリン	牛乳、鶏むね肉、ホイップクリーム、ウインナー、脱脂粉乳	かぼちゃ、クリームコーン缶、いちご、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、切り干しだいこん、ひじき
26 火	きつねご飯 トックスープ りんご	牛乳 手作り スイート パンパキン	もち、米、砂糖、三温糖、ごま油、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	りんご、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
27 水	ごはん ポークビーンズ コロコロ卵焼き 白菜スープ	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、はるさめ、油	牛乳、卵、だいた、豚肉、チーズ、ウインナー、脱脂粉乳	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ねぎ
28 木	ごはん 焼魚 コロコロポテトサラダ 味噌汁 みかん	牛乳 こさりの チーズスティックパン	じゃがいも、米、パン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ	おおさかしろな、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、みかん
29 金	保育園は12月29日から2018年1月4日まで休園です。 1月5日は、任意保育日で、登園児はお弁当持参です。 しっかり食べて、ゆっくり休養し、楽しいお休みをお過ごしください。 新学期、元気な子どもたちの笑顔とお土産話を楽しみにしています。				
30 土	祭日休園です				
31 日	祭日休園です				

※食材は記載と変更になる場合があります。  
※玄關の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。  
※何でもお気軽に声をおかけください。

今年の冬至は12月22日(金)です。

**冬至にすること**

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物カボチャ(なんきん)を食べます。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ます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。