



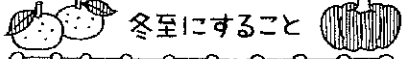



献立予定表

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	土	ウインナーチャーハン 春雨スープ みかん	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	みかん、にんじん、だいこん、白ねぎ、ピーマン、カットわかめ
2	日					
3	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、さつまいも、油、砂糖、はるさめ、ごま油、押麦	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
4	火	ししじゅーレー エビフライ パンサンデー ポパイスープ	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
5	水	ごはん 肉じゃが ちりめんピーマン炒め 豚汁	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、じゃがいも、パン、さといも、こんにゃく、油、ごま油	牛乳、豚肉、ウインナー、木綿豆腐、しらす干し、豆みそ、ごま	にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、いんげん、ごぼう、ねぎ
6	木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 白菜スープ	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、片栗粉、はるさめ、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー	りんご、はくさい、にんじん、いちごジャム、たまねぎ、もやし、にら、ねぎ、ゆでたけのこ、干しいたけ
7	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、だいず、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
8	土	 クリスマス祝会 				
9	日					
10	月	ごはん 魚フライ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	米、さつまいも、油、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豆みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	こまつな、トマト、ブロッコリー、カットわかめ
11	火	冬野菜カレーライス フレンチサラダ みかん	牛乳 こさりのクリームパン	米、パン、じゃがいも、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、鶏むね肉、ウインナー、脱脂粉乳	みかん、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
12	水	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 ミニカップゼリー おかし	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、かぼちゃ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、いんげん、ねぎ
13	木	ピピンパ わかめスープ りんご	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ごま	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ
14	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	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、黒米	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、ニラ、ねカットわかめ
15	土	ツナクリームスパゲッティ りんご	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、りんご、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん
16	日					

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	月	ごはん コロコ ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	米、パン、三温糖、なたね油、はるさめ、ごま油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、木綿豆腐、ウインナー	にんじん、キャベツ、にら、ブロッコリー
18	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 手作りきな粉ケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、豚ひき肉、しらす干し、きな粉、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
19	水	中華どんぶり のっぺい汁	牛乳 ぶたまん	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	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
20	木	ごはん ポークビーンズ コロコロ卵焼き コンソメスープ	りんご 牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、焼ふ、油	牛乳、卵、だいず、豚肉、チーズ、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、いちごジャム、キャベツ、にんじん、いんげん、こまつな
21	金	ごはん すき焼き風煮物 ししゃものから揚げ 味噌汁	牛乳 手作り スイート パンパキン	米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、小麦粉、焼ふ	牛乳、ししゃも、牛肉、卵、焼き豆腐、脱脂粉乳、豆みそ、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、にんじん、かぶ、かぶ葉、白ねぎ
22	土	ブルコギ丼 ビーフンスープ みかん	牛乳 おかし	米、油、ビーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ウインナー、ごま、豆みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、にら、赤ピーマン、オクラ、切り干しだいこん、干しいたけ
23	日					
24	月	 休園です 				
25	火	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	りんご 牛乳 クリスマス 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	りんご、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	水	きつねご飯 トックスープ	牛乳 あげばん	もち、米、パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
27	木	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 牛乳 おかし	米、じゃがいも、こんにゃく、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、ピーマン、コーン缶、ひじき、パセリ
28	金	ごはん 焼魚 コロコロポテトサラダ 味噌汁	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	みずな、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
29	土	保育園は12月29日から2019年1月4日まで休園です。 1月5日は、任意保育日で、登園時はお弁当持参です。 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	日					
31	月					

※食材は記載と変更になる場合があります。
 ※玄関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。

 **冬至にすること** 

一年で最も風が短くなる冬至。進がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(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。

