

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(月)	ケチヤツヲ麻婆豆腐 ごまドシサラダ すまし汁	豆腐、豚ミソ、生姜、玉ねぎ、人参、蔥、片栗粉、ケチヤツヲ、砂糖、酒、中華だし、オースターソース 大根、白菜、人参、ほうれん草、ごま、砂糖、醤油、酢	五目おにぎり じゃこ お茶	米、人参、ごぼう、こんにゃく、薄揚げ、醤油、酒、みりん
2日(火)	さつまいもごはん おからハッパング 切干大根のサラダ 味噌汁	さつまいも、塩、酒 豚ミソ、おから、玉ねぎ、片栗粉、葱、塩、醤油、みりん、砂糖 切干大根、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ツナ もやし、しめじ、葱、味噌	三チヂミ 昆布 牛乳	米粉、片栗粉、中華だし、ごま油 りす・うさぎ・小規模は、人参
3日(水)	鯉のちやんちゃん焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁	鯉、えのきだけ、キャベツ、味噌、砂糖、みりん、酒 大豆、ひじき、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	ワカロケチヤツ 昆布 牛乳	ワカロニ、ベーコン、玉ねぎ、ケチヤツヲ、ソース りす・うさぎ・小規模は、大根
4日(木)	肉じゃが 塩昆布あえ 中華スープ	豚肉、生姜、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、塩昆布、しらす干し、醤油 豆腐、椎茸、わかめ、中華だし	げんざい じゃこ お茶	だんごの粉、小豆、砂糖、塩
5日(金)	筑前煮 スバゲタイサラダ すまし汁	豚肉、生姜、油、蓮根、ごぼう、人参、里芋、こんにゃく、醤油、酒、みりん、砂糖 スバゲタイ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ えのきだけ、玉ねぎ、葱、醤油	ジャムサンド 牛乳	米粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、豆乳、油
6日(土)	ツナごはん コーンクリームスープ	ツナ、酒、醤油、みりん 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、白菜、コーンクリーム缶、コンソメ、豆乳	ジャムサンド 牛乳	食パン、フルーベリージャム
8日(月)	肉豆腐 ナムル 味噌汁	豆腐、豚肉、生姜、しらたき、白ねぎ、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、酒 もやし、小松菜、人参、醤油、ごま油、ごま 大根、えのきだけ、葱、味噌	じゃこ お茶	里芋、醤油、酒、みりん
9日(火)	あおさごはん 鶏肉のニラソース かぼちゃサラダ すまし汁	あおさ、酒、醤油、みりん 鶏肉、塩、大根、ニラ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま かぼちゃ、きゅうり、ベーコン、玉ねぎ、酢、砂糖、塩 もやし、椎茸、わかめ、醤油	ワカロポテト 大根ステーキ 牛乳	じゃがいも、塩、油 大根、砂糖、酢、塩
10日(水)	きなこ餅・醤油餅(以上用) もちつき大会	餅、きなこ、砂糖、塩、酒、砂糖、醤油、のり 人参、薄揚げ、こんにゃく、ごぼう、醤油、酒、みりん 豚肉、さつまいも、白菜、大根、人参、厚揚げ、しめじ、長ネギ、里芋、こんにゃく、醤油、酒、みりん	わかめうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、長ネギ、わかめ、醤油、酒 りす・うさぎ・小規模は、人参
11日(木)	鯖の竜田揚げ 和風サラダ 味噌汁	鯖、生姜、大根、醤油、酒、片栗粉、油 キャベツ、ほうれん草、人参、コーン、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、なめこ、わかめ、醤油	豆蔵だんご じゃこ 牛乳	だんごの粉、豆腐、砂糖、油
12日(金)	八宝菜 さつまいもサラダ 味噌汁	豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、きくらげ、エド、イカ、醤油、砂糖、中華だし、酒 さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢 豆腐、しめじ、葱、味噌	かぼちゃケーキ 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、かぼちゃ りす・うさぎ・小規模は、大根
13日(土)	コーンごはん さつま汁	コーン、酒、醤油、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、葱、味噌	ジャムサンド 牛乳	食パン、いちごジャム
15日(月)	揚げ出し豆腐 キャベツの煮びたし 味噌汁	豆腐、片栗粉、醤油、酒、みりん、なめこ、大根、片栗粉、葱 キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん えのきだけ、かぶ、葱、味噌	果物、お茶 小豆おにぎり じゃこ お茶	小豆、塩
16日(火)	にんじんごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草の白和え 豆乳スープ、みかん	人参、しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏肉、生姜、味噌、酒、みりん、砂糖 ほうれん草、人参、しめじ、豆腐、糸こんにゃく、ごま、砂糖、醤油、味噌 大根、白菜、パセリ、豆乳、コンソメ	ラーメン 昆布 お茶	中華麺、もやし、葱、醤油、塩 りす・うさぎ・小規模は、大根
17日(水)	鰯の南蛮漬け ツナあえ すまし汁	鰯肉、じゃがいも、大根、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、ケチヤツヲ 春雨、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 豆腐、しめじ、わかめ、醤油	きつねうどん 昆布 牛乳	だんごの粉、砂糖、醤油、みりん
18日(木)	春雨サラダ すまし汁	豚肉、じゃがいも、大根、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、ケチヤツヲ 春雨、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 豆腐、しめじ、わかめ、醤油	果物、お茶 きつねうどん 昆布 牛乳	さつまいも、砂糖、レモン汁
19日(金)	かぼちゃのそぼろ煮 中華サラダ 味噌汁	豚肉、じゃがいも、大根、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、ケチヤツヲ 春雨、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 豆腐、しめじ、わかめ、醤油	ジャムサンド 牛乳	食パン、フルーベリージャム
20日(土)	炊き込み炒飯 中華スープ	豚肉、春雨、もやし、人参、椎茸、ニラ、中華だし、醤油 さつまいも、鶏肉、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢	果物、お茶 きつねうどん 昆布 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩、油
22日(月)	さつまいもときのこの甘辛煮 梅おかサラダ すまし汁	さつまいも、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	きつねうどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、長ネギ、薄揚げ、醤油、酒 りす・うさぎ・小規模は、人参
23日(火)	鯉のおろしだれ しらす和え すまし汁	鯉、えのきだけ、キャベツ、味噌、砂糖、みりん、酒 大豆、ひじき、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	ワカロケチヤツ 昆布 牛乳	ワカロニ、ベーコン、玉ねぎ、ケチヤツヲ、ソース りす・うさぎ・小規模は、大根
24日(水)	ケチヤツヲライス フレンチサラダ ポテトサラダ	玉ねぎ、ケチヤツヲ、コンソメ 手羽元、片栗粉、大根、生姜、酒、塩、砂糖、醤油 じゃがいも、人参、ブロッコリー、ハム、砂糖、醤油、酢 白菜、しめじ、かぶ、コーンクリーム缶、豆乳、コンソメ	スイトポテト 昆布 牛乳	さつまいも、砂糖、バター、牛乳 りす・うさぎ・小規模は、大根
25日(木)	鶏肉と野菜のグリン焼き デカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、塩、オリーブオイル デカロニ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ キャベツ、しめじ、パセリ、コンソメ	雑炊 じゃこ お茶	大根、白菜、さつまいも、醤油、酒、みりん、塩
26日(金)	高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーの酢味噌あえ 味噌汁	豚ミソ、生姜、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん カリフラワー、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、味噌 かぶ、薄揚げ、葱、味噌	ジャムサンド 牛乳	食パン、いちごジャム
27日(土)	希望保育 (お弁当)			
29日(月)	休園			
30日(火)	休園			
31日(水)				

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

12月の食事だよ!

早いもので、今年も残すところ1か月となりました。この時期は何かと慌ただしくなる頃ですが、寒さも一段と厳しくなるので体調を崩しやすい時期です。また、年末・年始は生活リズムが乱れがちです。寒い冬を元気にのりきるために栄養のバランスを考えた食事をするようにしたいですね。

長い休みに入ると食事作りも大変だと思いますが、品数は多くなくとも野菜を多く取り入れるようにしましょう。

今年の冬至の日は12月22日です。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といいますね。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。給食では19日にかぼちゃのメニューを予定しています。

◎忙しい時には！！

健康な食事の基本は、主食（ごはん）、主菜、副菜をそろえる事です。が、忙しい時には、主食と主菜を一皿に。また、主菜と副菜を一皿にまとめた料理でも栄養バランスは整いますよ！

○主食と主菜を一皿にまとめる

・納豆たまごかけご飯（主食+主菜）
・具だくさん汁（副菜）

○主食と副菜を一皿にまとめる

・ご飯（主食）・八宝菜（主菜+副菜）
・果物

