

	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
						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 15	金	牛乳 ウエハース	鶏肉のさっぱり焼き 水菜のしらすあえ もずく入りみそ汁	オレンジ	牛乳 豆乳もち	じゃがいも・片栗粉 砂糖 ウエハース	牛乳・鶏もも肉・ちりめん 油揚げ・中みそ・調整豆乳 きな粉	水菜・しょうがチューブ・もやし きゅうり・人参・玉ねぎ・もずく ねぎ・オレンジ
2 16	土	牛乳 せんべい	和風スパゲティ 焼きポテト バナナ		牛乳 菓子	スパゲティ・じゃがいも 菓子 せんべい	牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・キャベツ エリンギ・小松菜・バナナ
4 18	月	牛乳 ビスコ	わかめごはん 関東煮 かぶのあえもの		牛乳 菓子・昆布	じゃがいも・砂糖 菓子 ビスコ	牛乳・豚もも肉・厚揚げ ちくわ・ツナ水煮缶	人参・大根・板こんにやく ねぎ・かぶ・かぶの葉 塩昆布・わかめごはんの素 昆布
5 19	火	牛乳 乳ボーロ	豚肉と野菜の炒め物 大根サラダ 納豆		牛乳 きな粉クリームサン	砂糖・オイスターソース マヨネーズ・食パン・グラニュー糖 乳ボーロ	牛乳・豚もも肉・中みそ 赤みそ 納豆・バター・きな粉	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 人参・大根・白ねぎ
6 20	水	牛乳 ミニドーナツ	マーボー豆腐 ばんさんすう みかん		牛乳 いももち	砂糖・片栗粉・じゃがいも ミニドーナツ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ハム・調整豆乳	人参・玉ねぎ・きくらげ・にら しょうがチューブ・春雨・きゅうり みかん
7 21	木	牛乳 クッキー	チキンカレー フレンチサラダ りんご		牛乳 ココアシュークリーム	じゃがいも・カレールウ 小麦粉・強力粉 グラニュー糖・純ココア クッキー・砂糖	牛乳・鶏もも肉・バター 卵・生クリーム	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご
8 22	金	牛乳 ウエハース	赤魚のおろしあんかけ ゆかりあえ 冬野菜のポトフ		牛乳 菓子・するめ	片栗粉・砂糖・じゃがいも 菓子 ウエハース	牛乳・赤魚・ウインナー するめ	大根・キャベツ・きゅうり・コーン 人参・玉ねぎ・白菜 ほうれん草・ゆかり・かぼちゃ
9 23	土	牛乳 ビスコ	けんちんうどん ごま塩サラダ オレンジ		牛乳 菓子	干しうどん・じゃがいも 白ごま・菓子 ビスコ	牛乳・鶏もも肉・ちくわ ちりめん	人参・大根・さがきごぼう 舞茸・ねぎ・きゅうり オレンジ
11 25	月	牛乳 ビスケット	ラーメン チョレギサラダ バナナ		お茶 うめちりおにぎり	中華麺・白ごま ビスケット	牛乳・なると・焼き豚 豚もも肉・中みそ ちりめん	もやし・コーン・わかめ・ねぎ レタス・きゅうり・人参・バナナ にんにくチューブ・ゆかり
12 26	火	牛乳 せんべい	鮭の塩焼き ごまあえ すまし汁		牛乳 メロンパン	白ごま・小麦粉 コーンスターチ・ベーキングパウダー 砂糖・グラニュー糖 せんべい	牛乳・塩鮭・おつゆ麩 絹豆腐	白菜・小松菜・人参・えのき 玉ねぎ・わかめ・ねぎ
13 27	水	牛乳 乳ボーロ	鶏のから揚げ キャベツとハムのあえもの りんご		牛乳 おふろスク	片栗粉・砂糖・グラニュー糖 乳ボーロ	牛乳・鶏もも肉・ハム おつゆ麩・バター	キャベツ・人参・きゅうり りんご
14	木	牛乳 クッキー	肉じゃが 青菜のおひたし もみのり		牛乳 菓子・チーズ	じゃがいも・砂糖・菓子 クッキー	牛乳・豚もも肉・花かつお チーズ	人参・玉ねぎ・糸こんにやく グリーンピース・小松菜・もやし もみのり
28	木	牛乳 クッキー	年越しうどん きゅうりとわかめの酢の物 みかん		牛乳 菓子・チーズ	干しうどん・砂糖・菓子 クッキー	牛乳・かまぼこ・豚もも肉 ちりめん・チーズ	さがきごぼう・きゅうり もやし・キャベツ・わかめ みかん

☆25日(月) 誕生会特別献立 ロールパン クリスピーチキン マカロニサラダ コーンクリームスープ
3時のおやつ クリスマスケーキ

☆2日(土) お弁当販売 2日の給食はお弁当と同じメニューになります

※ アレルギーについて
・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

冬至について

今年は12月22日が冬至です。
冬至とは1年で最も昼が短くなり、夜が長くなる日です。
「ん」のつく食べ物なんきん(かぼちゃ)を食べたり
ゆず湯に入ったりします。夏が旬のかぼちゃですが
昔はかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として
食べられていました。冬至にかぼちゃを食べると
風邪を引かないと言い伝えられています。
冬至の日はずいぶんかぼちゃを食べてください😊

🍜 年越しそばについて知ろう 🍜

年越しそばとは大晦日(12月31日)に食べる蕎麦の事です。年越しそばを食べる文化は江戸時代からあります。
ではなぜ、大晦日にそばを食べるようになったかという手軽で縁起の良い食べ物であるからとされています。大晦日はお正月を迎える為にお母さんたちが朝からおせちの準備をするため年の最後は手軽で簡単なものが良いとなったそうです。さらに、そばは細く長い為長寿になると言われていたり、切れやすい食べ物の為1年間の苦労や厄を切って新しい1年を迎えることが出来たりととても縁起の良い食べ物です。県や地域、家庭によっても年越しそばの食べ方が違うので先生や友達にどんな年越しそばを食べるか聞いてみてください！今年もあと1ヶ月楽しく、元気よく過ごしましょう！