

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料与体内での働き		
					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	月 牛乳 乳ホーロ	タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ		牛乳 菓子・するめ	乳ホーロ・カレー粉・マカロニ マドレ・じゃが芋・コンソメ 菓子	牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト・ウインナー ツナ水煮缶・さきいか	人参・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ
2 16	火 ビスコ	炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 手作りふりかけ		お茶 わかめおにぎり	ビスコ	牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・ちりめん	人参・玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・もやし・キャベツ わかめ・ゆかり わかめごはんの素
3 17	水 ウエハース	チキンカレー フレンチサラダ りんご		牛乳 花しゅうまい	ウエハース・じゃが芋 カレーウ・しゅうまい皮 ごま油・片栗粉	牛乳・鶏もも肉・豚ひき肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご コーン
4 18	木 ミドーナツ	鮭の塩焼き しらすあえ みそ汁		牛乳 チーズ蒸しパン	ミドーナツ・里芋・小麦粉 ベーキングパウダー・砂糖	牛乳・塩鮭・ちりめん 油揚げ・中みそ・バター 調整豆乳・チーズ	キャベツ・小松菜・人参・玉ねぎ えのき
5 19	金 ビスケット	豚肉の生姜炒め ゆかりあえ もみのり	オレンジ	牛乳 おふラスク	ビスケット・おつゆ麩 グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・バター もみのり	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり コーン・ゆかり・オレンジ
6 20	土 せんべい	いなかうどん 和風和え バナナ		牛乳 菓子	せんべい・冷凍うどん 里芋・ごま油・菓子	牛乳・豚もも肉・油揚げ ちくわ	しめじ・やっこねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・コーン・バナナ
8 22	月 牛乳 乳ホーロ	グリルチキン ハムのあえもの もずくスープ		牛乳 ココアクリームサンド	乳ホーロ・じゃが芋・米粉 ロイヤルブレッド グラニュー糖・純ココア	牛乳・鶏もも肉・ハム 絹豆腐・ごま油・バター	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ 洗いもずく・やっこねぎ
9 23	火 ビスコ	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 中華スープ		牛乳 菓子・チーズ	ビスコ・オイスターソース・春雨 菓子	牛乳・鶏もも肉・ごま油 チーズ	きゅうり・人参・玉ねぎ・もやし 白菜・わかめ
10 24	水 ウエハース	肉じゃが 彩野菜のあえもの 納豆		牛乳 かぼちゃシュークリーム	ウエハース・じゃが芋 小麦粉・強力粉 グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・納豆 バター・卵・生クリーム	人参・玉ねぎ・糸こんにゃく グリーンピース・白菜・小松菜 もやし・コーン・かぼちゃ
11 25	木 ハムクーヘン	さわらの照り焼き ごま塩サラダ すまし汁		牛乳 クッキー	ハムクーヘン・小麦粉 じゃが芋・おつゆ麩	牛乳・さわら・ちりめん バター・白ごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり・玉ねぎ わかめ・やっこねぎ
12 26	金 ビスケット	鶏めし 大根サラダ バナナ 年越しうどん 白菜のおひたし みかん		牛乳 12日 おでん 牛乳 26日 菓子・昆布	ビスケット・片栗粉・マドレ じゃが芋 ビスケット・干しうどん・菓子	牛乳・もみのり・鶏もも肉 ツナ水煮缶・ウインナー ちくわ・平天 牛乳・豚もも肉 かつお節・昆布 かまぼこ	大根・人参・キャベツ 板こんにゃく・バナナ ほうれん草・白菜・小松菜 人参・みかん
13 27	土 せんべい	ラーメン ナムル オレンジ		牛乳 菓子	せんべい・中華麺・菓子	牛乳・豚もも肉・なると 中みそ・ごま油	もやし・コーン・わかめ やっこねぎ・人参・きゅうり オレンジ

☆ 2日(火) 3時のおやつ 焼き芋

☆ 24日(水) 誕生日会特別献立 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

☆ 6日(土) 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

12月22日は冬至

冬至は1年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物であるかぼちゃ(別名:なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると風邪をひかないとされており、ゆず湯のゆずは、強い香りがあり、太陽のような黄色をしていることから邪気を祓い生命力あらわ

年越しそばについて

年越しそばは江戸時代から続く日本の文化です。大晦日にそばを食べるのは、手軽で縁起が良い食べ物であるからだと言われています。そばが縁起物だとされる理由は、細く長い見た目から長寿の祈願に結び付けられること、また切れやすい食べ物なので1年の苦労や厄と縁を切ることができると考えられているからです。手軽さを求められた理由は、正月のおせちを準備するお母さんの負担を減らすためだったと言われています。年越しそばは地域やご家庭により入れる具材などが異なります。お友達や先生にどんな年越しそばを食べるのか聞いてみるのも楽しいですね!