



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ			
			主菜	副菜	主菜	副菜				
1	木	炒	すき焼き風炒め	ほうれん草のソテー	スープ	牛肉・白菜・牛蒡・豆腐・大根・白ネギ・糸薺・麵	ほうれん草・人参・コーン	若布・もやし	きな粉おにぎり	牛乳
2	金	揚	納豆のかき揚げ	ドレッシング和え	味噌汁	豚ミンチ・玉葱・人参・牛蒡・薩摩芋・納豆・コーン	キャベツ・人参・胡瓜・ロースハム	白菜・油揚げ	スイートポテト	牛乳
3	土		焼きうどん・ブロッコリー・ウインナー・ロールパン・牛乳			豚肉・玉葱・人参・竹輪・キャベツ・蒲鉾・ピーマン・麵	ブロッコリー・ウインナー・ロールパン・牛乳		ムーンライト	ヤクルト
5	月	汁	鶏汁ビーフン	もやしと水菜のツナ和え		鶏肉・玉葱・人参・椎茸・えのき・キャベツ・ビーフン	水菜・もやし・人参・胡瓜・ツナ缶・コーン・ししゃも		ココアトースト	牛乳
6	火	焼	豆乳と野菜のキッシュ	白菜のいそべ揚げ	スープ	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・豆乳・パプリカ・卵・パン	白菜・人参	ベーコン・コーン	りんごドーナツ	牛乳
7	水	煮	魚の煮付け	里芋のごまサラダ・納豆	味噌汁	赤魚	里芋・竹輪・人参・ブロッコリー・納豆	豆腐・油揚げ	肉まん	牛乳
8	木	炒	マーボー豆腐	白菜とウインナーの炒めもの	スープ	豚ミンチ・玉葱・人参・干椎茸・えのき・ニラ・豆腐	白菜・ウインナー・人参・コーン	キャベツ・エリンギ	パイとチーズのクラッカー	牛乳
9	金	揚	なかよしコロッケ	温野菜	味噌汁	合挽ミンチ・玉葱・薩摩芋・南瓜・MIXベジタブル	ブロッコリー・カリフラワー・人参	なめこ・長芋	しらすマヨネーズパイ	牛乳
10	土		きのこの和風スパゲティ・トマト・卵炒め・レーズンロール・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・大葉・麵	トマト・卵・レーズンロール・牛乳		プチケーキ	ヤクルト
12	月	汁	肉うどん	ひじきの煮付け・カリカリいりこ		牛肉・玉葱・人参・牛蒡・白ネギ・干椎茸・麵	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン・いりこ		ジャムサンド	牛乳
13	火	焼	コーンフレークチキン	高野豆腐とチーズの卵炒め	味噌汁	鶏肉	高野豆腐・人参・チーズ・卵	里芋・油揚げ	やせうま	牛乳
14	水	煮	海鮮八宝菜	カルシウムサラダ	スープ	豚肉・海鮮MIX・海老・白菜・筍・木耳・コーン・ピーマン	小松菜・人参・ひじき・納豆・しらす・大豆	卵・えのき	お好み焼き	牛乳
15	木	炒	レバニラ炒め	ポテトサラダ	すまし汁	鶏レバー・玉葱・人参・もやし・ニラ	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム	白菜・しめじ	ごぼうのブラウニー	牛乳
16	金	揚	魚のタルタルソース添え	和風サラダ	味噌汁	赤魚・卵	キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ	もずく	ココアプリン	牛乳
17	土		クリームシチュー・ブロッコリー・ハッシュドポテト・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・コーン・グリルピース	ブロッコリー・ポテト・ロールパン・牛乳		源氏パイ	ヤクルト
19	月	汁	ちゃんぽん	ほうれん草のお浸し		豚肉・人参・キャベツ・蒲鉾・もやし・コーン・木耳・ピーマン・麵	ほうれん草・人参		ポテサラトースト	牛乳
20	火	焼	ハンバーグ	コーンバター・インゲングマ和え	味噌汁	牛ミンチ・玉葱・卵	コーン・インゲン	薩摩芋・油揚げ	豆乳もち	牛乳
21	水	煮	鮭のクリーム煮	ブロッコリーのおかか和え	スープ	鮭・玉葱・人参・しめじ・パレイ・ほうれん草	ブロッコリー	春雨・ニラ	ひとくちピザ	牛乳
22	木	炒	五目きんぴら	南瓜の煮付け	味噌汁	鶏肉・牛蒡・蓮根・厚揚げ・板蕪・里芋・大豆・グリルピース	南瓜	豆腐・えのき	さくもちチーズボール	牛乳
23	金	🎄	🎄 フライドチキン★ツリーポテト★コーンスープ 🎄			鶏肉	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム・ブロッコリー	クルトン	クリスマスクッキー	カルピス
24	土		ビーフン炒め・半月卵・粉ふき芋・レーズンロール・牛乳			豚肉・玉葱・キャベツ・もやし・木耳・蒲鉾・ピーマン・ピーナツ	卵・パレイ・レーズンロール・牛乳			
26	月	汁	ビーフカレー	ヨーグルトサラダ		牛肉・玉葱・人参・パレイ・ピーマン	白菜・人参・ブロッコリー・チーズ・ヨーグルト		コーンマヨトースト	牛乳
27	火	焼	鮭のもみじ焼き	薩摩芋のごまがらめ	すまし汁	鮭・人参	薩摩芋・しらす	白菜・大根	おふラスク	牛乳
28	水	汁	豚汁	マカロニサラダ		豚肉・人参・白菜・里芋・牛蒡・椎茸・白葱・板蕪	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム		コーンフレーク	牛乳



12月22日は冬至の日



冬至とは1年で一番昼が短い日を言います。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、南瓜を食べ、柚子湯に入る習慣があります。「冬至に南瓜を食べると風邪を引かない」と言い伝えられているのは野菜の少ない冬保存に効く南瓜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。



保育園での食育活動 ひまわり組 お芋掘り

先月、ひまわり組さんが大神地区の畑にお芋掘りに行きました。夢で「大きなお芋がとれた夢をみたよ。」と、とても楽しみに登園してくる姿が見られました。畑はうまく歩けなかったり、土の中に虫がいたり、普段と違う体験がありとても楽しそうでした。お芋のツルが見えていても、お芋が大きくスコップで掘っても抜けないのでお友達と、どうしたらいいか考え協力したり、掘り方を工夫していました。お芋が採れた時はとても嬉しそうで自慢気にみせてくれました。お芋のメニューは苦手な子が多いのですが、今日ばかりは「お芋だいすき～どうやって食べようかな～」と話していたのでこの体験を通して、少しでも好きになってくれたらいいな。と感じました。

