



日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	9時	15時
		あか (体をつくる・血や肉になる)	き (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1 金	ごはん 春巻き 野菜のナムル フルーツ(柿)	春巻き ロースハム	米 サラダ油 ごま油 いりごま	キャベツ トマト きゅうり 緑豆もやし にんじん かき	卵 小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 バター・スイートパン
2 土	カレーピラフ コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン 鶏卵	米 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう バナナ	卵 乳 バナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 柿	牛乳 ホットケーキ (手作り)
4 月	ごはん すまし汁 魚のかば焼き 切干大根の煮物 フルーツ(りんご)	さわり まだい 豆腐 油揚げ	米 サラダ油 三温糖	にんじん はくさい 葉ねぎ 切干しだいこん さやいんげん りんご	小麦 りんご 大豆	牛乳 みかん	牛乳 アンパンマンせんべい
5 火	ホットドック 牛乳 ごはん(0.1,2才) ビーフンチュー フルーツ(みかん)	牛肉 牛乳 ウインナー	コッペパン 米 じゃがいも サラダ油	キャベツ トマト たまねぎ にんじん しめじ グリンピース みかん	小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳(0.1,2才) フライドポテト
6 水	ごはん チキン南蛮 大根とじゃが芋の煮物 プチゼリー	鶏肉 鶏卵	米 てんぷら粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも ゼリー タルタルソース	トマト レタス だいこん	小麦 鶏肉 大豆 卵	牛乳 りんご	牛乳 ベルギーワッフル
7 木	もち麦ごはん 肉豆腐 青菜とちりめん炒め フルーツ(柿)	牛肉 豆腐 ちりめん 竹輪	米 もち麦 しらたき サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん えだまめ 緑豆もやし こまつな かき	卵 小麦 牛肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 キャロット寒天 (手作り)
8 金	ごはん つくね焼き シーフードマリネ フルーツ(バナナ)	鶏ミンチ かに風かまぼこ 豆腐 むぎえび	米 三温糖 でん粉	れんこん たまねぎ 葉ねぎ レタス トマト きゅうり キャベツ バナナ	かに 卵 小麦 バナナ 鶏肉 大豆	牛乳 柿	牛乳 ビーブ
9 土	肉うどん 白菜とツナの和風サラダ フルーツ(みかん)	牛肉 まぐろ水煮	ゆでうどん 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん 葉ねぎ はくさい 緑豆もやし コーン みかん	小麦 牛肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 バターロール
11 月	ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 白和え フルーツ(りんご)	まだい 麦みそ 豆腐 白みそ	米 でん粉 サラダ油 三温糖 いりごま	しょうが だいこん葉 たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ ほうれんそう りんご	小麦 りんご 大豆 ごま	牛乳 みかん	牛乳 肉まん
12 火	親子丼 春雨の酢の物 フルーツ(柿)	鶏肉 鶏卵	米 三温糖 はるさめ	にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 葉ねぎ きゅうり かき	小麦 鶏肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 スナックパン
13 水	もち麦ごはん みそおでん マカロニオーロラソース キャンディーチーズ	鶏肉 厚揚げ 竹輪 うずら卵 麦みそ チーズ	米 もち麦 じゃがいも こんにやく 三温糖 マカロニ マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き
14 木	ごはん 酢豚 ビーフンサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉	米 でん粉 サラダ油 三温糖 ビーフン 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん 生しいたけ ピーマン きゅうり 緑豆もやし バナナ	小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 芋ようかん (手作り)
15 金	カレーライス 大根サラダ フルーツ(みかん)	牛肉	米 じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり みかん	小麦 牛肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 かつぱえびせん
16 土	★ 生活発表会 ★						
18 月	ごはん かき玉汁 魚の西京焼き キャベツのおかか和え フルーツ(ハイン缶)	さわり まだい 白みそ 鶏卵 かに風かまぼこ かつお節	米 サラダ油 でん粉	たまねぎ 葉ねぎ キャベツ にんじん バインアップル	かに 卵 小麦 大豆	牛乳 みかん	牛乳 ココナッツサブレ
19 火	焼きそばパン 牛乳 おにぎり(0.1,2才) エッグサラダ フルーツ(りんご)	豚肉 牛乳 鶏卵	コッペパン 米 蒸し中華めん サラダ油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり りんご	卵 小麦 乳 りんご 豚肉	牛乳 バナナ	牛乳(0.1,2才) おせんべい
20 水	<Xmas・誕生会> チキンライス 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 誕生会デザート	鶏肉 ホイップクリーム	米 でん粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ロールケーキ	たまねぎ しょうが レタス トマト きゅうり コーン にんじん いちご ゼリー	卵 小麦 乳 鶏肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 星たべよせんべい
21 木	ごはん 豚しゃぶ風 ごぼ天と焼き豆腐の煮物 フルーツ(みかん)	豚肉 ごぼう天 焼き豆腐	米 三温糖	レタス きゅうり にんじん みかん	卵 小麦 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 アップルケーキ (手作り)
22 金	<冬至> もち麦ごはん コンスープ かぼちゃひき肉フライ 和風スパゲティサラダ フルーツ(りんご)	牛乳	米 もち麦 サラダ油 かぼちゃひき肉フライ スパゲティ 和風ドレッシング	トマト レタス きゅうり キャベツ にんじん コーン りんご	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆	牛乳 みかん	牛乳 マリービスケット
23 土	きつねうどん 根菜煮 フルーツ(バナナ)	油揚げ かまぼこ 鶏肉	ゆでうどん こんにやく サラダ油 三温糖	カットわかめ 葉ねぎ にんじん れんこん さやえんどう バナナ	卵 小麦 バナナ 鶏肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 おにぎり
25 月	ごはん ミートローフ 野菜のカレー風味ソテー プチゼリー	牛ミンチ 豚ミンチ 鶏卵 豆腐 脱脂粉乳 牛乳 ウインナーソーセージ	米 パン粉 サラダ油 ゼリー	たまねぎ フロッコリー トマト キャベツ にんじん コーン	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 ゼラチン 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 雪の宿
26 火	麻婆豆腐丼 青菜の菜種和え フルーツ(みかん)	豆腐 豚ミンチ 鶏卵	米 サラダ油	にんじん たまねぎ 太ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし みかん	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 栗まんじゅう
27 水	ごはん 魚の煮付け ひじきのサラダ フルーツ(りんご)	まだい まぐろ水煮	米 三温糖 生ふ マヨネーズ	しょうが はくさい ひじき れんこん りんご	卵 小麦 りんご 大豆	牛乳 みかん	牛乳 高野豆腐かりんとう (手作り)
28 木	ごはん 野菜炒め 揚げしゅうまい フルーツ(バナナ)	豚肉 鶏卵 しゅうまい	米 サラダ油	キャベツ もやし たまねぎ にんじん バナナ	小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 クワワッサン

※天候や季節による仕入れの変更で、献立内容が変わる場合もありますが、ご了承下さい。

～食育だより～

【冬至ってなに?】

12月22日は冬至(とうじ)です。冬至は1年のうちで昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日で、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。どちらも風邪予防には最適です。寒い冬を元気に乗り切るための知恵でもあります。



☆ 冬野菜を食べよう ☆

冬野菜には、からだを温める作用があります。



- ・はくさい・かぶ・れんこん
- ・ごぼう・だいこん・ほうれん草
- ・ねぎ・さつまいも など

