



| 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 木 | ごはん すきやき風煮 春雨サラダ フルーツ(りんご) | 牛肉 焼き豆腐 ロースハム | 米 サラダ油 三温糖 はるさめ マヨネーズ | だいこん にんじん はくさい 太ねぎ きゅうり りんご | 卵 りんご 牛肉 大豆 | 牛乳 みかん | 牛乳 キャラット寒天 (手作り) |
| 2 金 | ごはん 中華スープ 春巻き 甘酢和え プチゼリー | 春巻き かに風かまぼこ 鶏卵 | 米 サラダ油 ごま 三温糖 ゼリー | カットわかめ ブロッコリー きゅうり にんじん | かに 小麦 ごま 豚肉 ゼラチン 卵 | 牛乳 かき | 牛乳 雪の宿 |
| 3 土 | 卵うどん 野菜のそぼろ煮 フルーツ(みかん) | ゆで卵 かまぼこ 厚揚げ 鶏ミンチ | ゆでうどん 三温糖 でん粉 サラダ油 | カットわかめ 葉ねぎ にんじん さやいんげん グリンピース みかん だいこん | 卵 小麦 鶏肉 大豆 | 牛乳 りんご | 牛乳 おにぎり |
| 5 月 | ごはん 味噌汁 魚の塩こじ焼き きんぴらごぼう りんご | まだい 豆腐 麦みそ 油揚げ | 米 塩こじ さつまいも ごま油 三温糖 いりごま サラダ油 | たまねぎ にんじん りんご ごぼう だいこん | 小麦 りんご 大豆 ごま | 牛乳 バナナ | 牛乳 黒糖まんじゅう |
| 6 火 | 黒糖パン 牛乳 ごはん(0.1.2才) クリームシチュー かぼちゃひき肉フライ 柿 | 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 | 黒糖パン 米 じゃがいも かぼちゃコロッケ バター サラダ油 | たまねぎ にんじん コーン グリンピース レタス かき | 小麦 乳 鶏肉 みかん | 牛乳 みかん | 牛乳(0.1.2才) アンパンマンせんべい |
| 7 水 | ごはん 鶏肉のケチャップ煮 シーフードマリネ キャンディーチーズ | 鶏肉 かに風かまぼこ チーズ | 米 サラダ油 三温糖 でん粉 じゃがいも 和風ドレッシング | ブロッコリー きゅうり レタス | かに 乳 鶏肉 | 牛乳 りんご | 牛乳 ベルギーワッフル |
| 8 木 | もち麦ごはん 豚肉の焼き肉風 ほうれん草の白あえ フルーツ(バナナ) | 豚肉 豆腐 白みそ | 米 もち麦 サラダ油 三温糖 いりごま | キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん ほうれん草 バナナ | バナナ 豚肉 大豆 ごま | 牛乳 かき | 牛乳 シュガートースト (手作り) |
| 9 金 | ごはん チキンカツ ひじきとれんこんのサラダ フルーツ(りんご) | 鶏肉 まぐろ水煮 | 米 小麦粉 パン粉 サラダ油 いりごま マヨネーズ | レタス トマト ひじき きゅうり れんこん キャベツ りんご | 卵 小麦 りんご 鶏肉 ごま | 牛乳 バナナ | 牛乳 たべっこ動物 |
| 10 土 | ★ 生活発表会 ★ | | | | | | |
| 12 月 | <1号代休> ごはん のっぺい汁 魚の西京焼き 人参シリシリ みかん | まだい 白みそ 鶏卵 まぐろ水煮 | 米 サラダ油 ごま油 里芋 でん粉 | しめじ にんじん だいこん 葉ねぎ もやし みかん | 卵 大豆 ごま | 牛乳 りんご | 牛乳 カルシウムドーナツ |
| 13 火 | 焼きそばパン 牛乳 ごはん(0.1.2才) 白菜のサラダ フルーツ(柿) | 豚肉 牛乳 | コッパン 米 蒸し中華めん サラダ油 フレンチドレッシン グ | にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン はくさい きゅうり トマト みかん缶 かき | 小麦 乳 豚肉 | 牛乳 みかん | 牛乳(0.1.2才) 揚げたこやき |
| 14 水 | 親子丼 春雨の酢の物 フルーツ(りんご) | 鶏肉 鶏卵 | 米 三温糖 はるさめ ごま油 | にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 葉ねぎ きゅうり りんご | 鶏肉 ごま 卵 りんご | 牛乳 かき | 牛乳 スナックパン |
| 15 木 | <Xmas・誕生会> チキンライス 鶏の唐揚げ ポテトサラダ クリスマスデザート | 鶏肉 | 米 でん粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ケーキ | たまねぎ しょうが レタス ミニトマト きゅうり コーン にんじん いちご | 卵 鶏肉 | 牛乳 バナナ | 牛乳 星たべよせんべい |
| 16 金 | ごはん 豚肉の柳川風煮 かみかみかえ バナナ | 豚肉 いか 竹輪 鶏卵 | 米 三温糖 | ごぼう たまねぎ はくさい にんじん こねぎ きゅうり キャベツ バナナ | いか バナナ 豚肉 卵 | 牛乳 りんご | 牛乳 カスタードワッフル |
| 17 土 | ミートソースパゲティ さつまいもサラダ フルーツ(みかん) | 牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ | スパゲッティ さつまいも マヨネーズ | たまねぎ にんじん きゅうり コーン レーズン みかん | 卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 | 牛乳 かき | 牛乳 バナボン(手作り) |
| 19 月 | ごはん 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き もずく酢 フルーツ(りんご) | さけ 豆腐 麦みそ かに風かまぼこ | 米 マヨネーズ 三温糖 | たまねぎ にんじん もずく カットわかめ きゅうり キャベツ りんご | かに 卵 小麦 さけ りんご 大豆 | 牛乳 バナナ | 牛乳 フライドポテト |
| 20 火 | <終園式> カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ) | 牛肉 | 米 じゃがいも サラダ油 | にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース だいこん バナナ | バナナ 牛肉 | 牛乳 みかん | 牛乳 ぼたぼた焼き |
| 21 水 | もち麦ごはん ポークチャップ ビーンズサラダ フルーツ(パイン缶) | 豚肉 だいず いんげんまめ 金時豆 | 米 もち麦 三温糖 マヨネーズ | たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン 黄パプリカ きゅうり えだまめ バインアップル缶 | 卵 豚肉 大豆 | 牛乳 りんご | 牛乳 ミルクパン |
| 22 木 | <冬至> ごはん 魚のすり身揚げ ほうれん草たくあん和え かぼちゃプリン | 魚すり身 鶏卵 | 米 いりごま 小麦粉 サラダ油 かぼちゃプリン | ほうれん草 たまねぎ レタス にんじん 葉ねぎ ミントマト キャベツ たくあん | 小麦 豚肉 卵 ごま | 牛乳 バナナ | 牛乳 かつえびせん |
| 23 金 | ごはん コーンスープ ミートローフ マカロニサラダ フルーツ(みかん) | 牛ミンチ 豚ミンチ 鶏卵 豆腐 脱脂粉乳 牛乳 | 米 パン粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ | たまねぎ きゅうり にんじん コーン みかん | 卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆 | 牛乳 りんご | 牛乳 ココアケーキ (手作り) |
| 24 土 | 三色丼 すまし汁 大根と厚揚げの煮物 フルーツ(りんご) | 鶏ミンチ 厚揚げ 鶏卵 | 米 三温糖 | さやいんげん にんじん はくさい 葉ねぎ だいこん りんご | りんご 鶏肉 大豆 卵 | 牛乳 みかん | 牛乳 クロワッサン |
| 26 月 | ごはん 鯛の煮付け ポパイサラダ キャンディーチーズ | まだい 鶏卵 チーズ | 米 三温糖 マヨネーズ 生麩 | しょうが たまねぎ ほうれん草 きゅうり にんじん | 卵 かに 乳 | 牛乳 バナナ | 牛乳 へム鉄ゼリー Caせんべい |
| 27 火 | ごはん 酢豚 焼きビーフン プチゼリー | 豚肉 ロースハム | 米 でん粉 サラダ油 三温糖 ビーフン ゼリー | たまねぎ にんじん 生しいたけ ビーマン 緑豆もやし | 豚肉 ゼラチン 大豆 | 牛乳 みかん | 牛乳 プチシュークリーム |
| 28 水 | 年越しうどん おにぎり 和風サラダ みかん | 牛肉 かまぼこ | ゆでうどん 米 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 きゅうり カットわかめ みかん | 小麦 牛肉 大豆 | 牛乳 りんご | 牛乳 マリービスケット |

※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がありますが、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。



☆ お米のお話 ☆

今月からお給食に使うお米が変わりました。『クローバー農法』という土地作りで育てられた、有機農業・減農薬の大洲産のおいしいお米です。皆さん、味わって食べてみてくださいね。

