



★12/22のお誕生日会・クリスマス会は  
ローストチキン、ブロッコリーサラダ、か  
ぼちゃポターージュ、フルーツサンドです。

◎今月の給食目標：好き嫌いをなくそう！

# 12月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	30日・14日	1日・15日	2日・16日	3日・17日	※4日・18日	5日・19日
給食	コロッケ サラダ スープ	ブリ大根 豚汁	五目ひじき すまし汁	鶏肉の甘酢炒め 味噌汁	すき焼き風煮 酢の物 ※おもちつき	和風スパゲティ スープ
	コロッケ 油 キャベツ 人参 砂糖 酢 油 きゅうり ハム ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	ブリ 大根 みりん 酒 砂糖 醤油 出汁鰹 豚肉 こんにゃく 人参 大根 ささがきごぼう 青ねぎ 油、味噌	ひじき 鶏ミンチ レンコン 人参 ちくわ 青ねぎ ごま 油 醤油 砂糖 豆腐 わかめ 出汁鰹 醤油	鶏肉 酒、醤油(濃) 玉ねぎ 人参、ピーマン しめじ 砂糖 酢 醤油 油 わかめ 玉ねぎ 青ねぎ 出汁鰹 味噌	牛肉 焼豆腐 青ねぎ 白菜 醤油 糸こんにゃく 玉ねぎ 砂糖 醤油(濃) 油 醤油 みりん 酒 きゅうり わかめ 粒コーン缶 酢 醤油 砂糖	スパゲティ ナス 玉ねぎ ベーコン 青ねぎ かつお節(小袋) バター 醤油 鶏肉 キャベツ 人参 コンソメ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛乳 みかん おかき	牛乳 みたらし団子	牛乳 チーズ・リッツ	牛乳 スイートポテト	牛乳 フランクフルト	お菓子

★4日(金)は、おもちつきです。  
(あずき・醤油・きな粉で食べます)

★22日(火)は、お誕生日会&クリスマス会です。  
おやつはクリスマスフルーツサンドに変わります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	7日・21日	8日・22日	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日
給食	さつまいもシチュー コールスロー	ミックオムレツ リンゴサラダ スープ	おでん風煮 五目汁 ※きりん組は お弁当	かつおカツレツ 添え野菜 みそ汁	鶏団子と白菜の煮物 絆三絲(パッパツカ)	カレーピラフ スープ
	鶏肉 人参 さつまいも 玉ねぎ ブロッコリー バター シチューの素 油、酢、砂糖 キャベツ ハム 粒コーン マヨネーズ	卵 ベーコン じゃがいも コーン缶 パセリ(乾) 塩、人参、チャップ りんご キャベツ、マヨネーズ 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ 醤油	大根 厚揚げ うずら卵 こんにゃく 人参 砂糖、酒 みりん、醤油 出汁鰹 鶏肉 人参、ささがきごぼう 油揚げ、しめじ 水菜、出汁鰹、味噌	鰹(短冊) 塩、にんにく 天ぷら粉 油、ソース マヨネーズ ブロッコリー すりごま、醤油、砂糖 大根 人参 青ねぎ 出汁鰹 醤油	鶏ミンチ 生姜 卵 片栗粉 白菜、醤油 人参、玉ねぎ 干し椎茸、醤油(濃) みりん、出汁鰹 焼豚 きゅうり、人参 春雨、砂糖 酢、ごま油、醤油	焼豚 玉ねぎ 人参 ピーマン カレー粉 バター 塩、油 わかめ もやし ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛乳 ココアボール	牛乳 お好み焼き	牛乳 ブチ肉まん	牛乳 リンゴ 動物ビスケット	牛乳 さつまいもドーナツ	お菓子

## きゅうしょくしつより

※28日は大掃除もあり、お弁当持参で午前中の保育にご協力願います。

### 《 消化がよく低カロリー！ 今が旬の白菜！！ 》

◎ 白菜は冬のなべ料理などに欠かせない食材の一つです。  
約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡白な味は肉や魚のうまみを上手に吸収します。他の食材との調和もよいので薄味にして食べるのがおすすめです。た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用を持ち消化も良いので熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



### 《 一年で最も昼が短くなる冬至 》

◎ 冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われ、ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を良くし、体を温めてかぜを予防します。