



★12/22のお誕生日会はピラフ、ローストチキン、ブロッコリーサラダ、かぼちゃがタージュ、みかんになります。

◎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	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日※・22日※	9日・23日
給食	小松菜と豆腐のチャンプルーすまし汁	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 (ばんさんすう)	おでん風煮 五目汁	お雑煮 きなこもち 醤油もち	和風スパゲティ スープ
	小松菜 豆腐 豚肉 鶏がらスープ 醤油 塩 とろろ昆布 かまぼこ 三つ葉 出汁鰹 醤油	鰹 (短冊) 塩、にんにく 天ぷら粉、パン粉 油、ソース マヨネーズ ブロッコリー すりごま 醤油、砂糖 卵 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹、味噌	鶏ミンチ 生姜 卵 片栗粉 白菜 人参、玉ねぎ 干ししいたけ、醤油 みりん、出汁鰹 焼豚 きゅうり、人参、春雨 酢、ごま油 砂糖、醤油	大根 厚揚げ うずら卵 こんにゃく、人参 砂糖、醤油 出し鰹 みりん、酒 鶏肉 人参 ささがきごぼう 油揚げ、水菜 出汁鰹、味噌	鶏肉 大根 人参 ほうれん草 かまぼこ 出汁鰹 味噌 きな粉 砂糖、塩 醤油 (濃) 砂糖	スパゲティ ナス ベーコン 玉ねぎ 青ネギ かつお節 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 やきいも	牛乳 果実 動物ビスケット	牛乳 ココアボール	牛乳 スイートポテト	牛乳 フランクフルト	お菓子(市販)

★8日はおもちつき大会で幼児は自分で丸めたお餅を食べます。乳児はお雑煮です。

★22日のおやつはクリスマスケーキになります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日※	15日	16日
給食	コロッケ サラダ スープ	ぶり大根 豚汁	さつまいもシチュー コールスロー	五目ひじき みそ汁	大根のそぼろ煮 すまし汁	カレーピラフ スープ
	コロッケ 油 キャベツ 人参 きゅうり ハム 砂糖 酢、油 ニラ もやし ベーコン コンソメ、醤油	ぶり 大根 みりん 酒 砂糖、醤油 出汁鰹 豚肉 こんにゃく 大根、人参 ささがきごぼう 青ネギ 油、味噌	鶏肉 人参 さつまいも 玉ねぎ ブロッコリー バター、油 シチューの素 キャベツ ハム コーン缶 マヨネーズ 酢、砂糖	ひじき 鶏ミンチ レンコン 人参 ちくわ 青ネギ ごま、油 砂糖、醤油 さつまいも 油揚げ 青ネギ 出汁鰹、味噌	大根 青ネギ 豚ミンチ 人参 味噌 油 酒 砂糖、醤油 豆腐 なめこ 三つ葉 出汁鰹、醤油	豚肉 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 果実 おかし	牛乳 プチ肉まん	牛乳 ごまクラッカー	牛乳 お好み焼き (餅入り)	牛乳 さつまいもケーキ	お菓子(市販)

## きゅうしょくしつ より

★28日は大掃除の為、お弁当持参でお願いします。

### 《 冬の食べ物を知りましょう 》

冬は野菜に甘みが出て、柔らかく美味しく、体を温める根菜類や、緑黄色野菜がたくさん出てきま寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。

#### 《 冬が旬の野菜 》

- ・ 小松菜 … カルシウム、ビタミン、鉄分が豊富で、風邪の予防にも効果的です。
- ・ れんこん …… 日本では、穴が開いているので、先が見通せると縁起の良い食材とされています。
- ・ かぶ …… 根はビタミンCが多く、葉は緑黄色野菜で、栄養満点です。
- ・ ブロッコリー … 鉄分、ビタミンCが豊富で、つぼみよりも茎の方が栄養価が高いのです。
- ・ みかん … ビタミンCは果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱せずに食べられます。

◎この他にも 大根、ねぎ、白菜、春菊、ほうれん草なども冬の野菜です。

おいしく食べて、風邪負けない元気なからだをつくりましょう！！

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2023.12)

