

○今月の給食テーマ『感染症に打ち勝つ体をつくらう!』

日	曜	3未 午前間食	献立名	午後間食	あかのなかま (体を作るもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるもの)	きいろのなかま (動く力になるもの)
2	月	牛乳 おかき	ご飯、クリームシチュー、パイン缶 ツナサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳、鶏肉、ツナ缶	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー グリルピーズ、胡瓜、コーン、キャベツ、パイン缶	ご飯、じゃが芋、マヨネーズ
3	火	牛乳 ゼリー	ご飯、高野の印籠煮、オレンジ 冬野菜の和え物、添え野菜	◎ミルク ふかし芋	牛乳、ミルク、鶏ミンチ 高野豆腐、ちくわ	人参、白菜、小松菜、ブロッコリー オレンジ	ご飯、砂糖
4	水	牛乳 あられ	ご飯、さつま揚げ、バナナ 春雨の酢の物、ポイル野菜	ヨーグルト	牛乳、魚のすり身、油揚げ わかめ	ごぼう、人参、枝豆、胡瓜 キャベツ、バナナ	ご飯、春雨、ごま、油 砂糖
⑤	木	牛乳 ビスケット	ミートスパゲッティ、みかん さつまいもとりんごのサラダ	◎オリーブ風味 フレンチトースト	牛乳、豚ミンチ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、みかん グリルピーズ、トマト缶、りんご、胡瓜、コーン	スパゲッティ、さつま芋、食パン マヨネーズ、砂糖
6	金	牛乳 ウエハース	ご飯、鶏肉の塩麴焼き、バナナ カミカミ和え、粉ふき芋	ミルク おやつ昆布	牛乳、ミルク、鶏肉、卵	小松菜、人参、胡瓜、キャベツ バナナ	ご飯、じゃが芋、ごま 砂糖
7	土	牛乳 せんべい	ご飯、豚肉と野菜のコンソメスープ キャベツのゆかり和え、果物	牛乳 ビスケット	牛乳、豚肉、卵	人参、しめじ、玉ねぎ、もやし ねぎ、キャベツ、果物	ご飯、じゃが芋
9	月	牛乳 あられ	ご飯、マーボー大根、オレンジ 三色和え	◎牛乳 お好み焼き	牛乳、豚ミンチ、木綿豆腐 さきいか、豚肉、卵	玉ねぎ、人参、干椎茸、ピーマン、オリーブ グリルピーズ、大根、切干大根、胡瓜	ご飯、ごま、お好み焼き粉
10	火	牛乳 コーンフレーク	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物、添え野菜、みかん	ミルク せんべい	牛乳、ミルク、鮭 芽ひじき、油揚げ	玉葱、人参、キャベツ、椎茸、葱、みかん もやし、グリルピーズ、ブロッコリー	ご飯、砂糖
11	水	牛乳 クッキー	ご飯、豆乳ポトフ、もも缶 ポパイサラダ	牛乳 クリームコッフェ	牛乳、ウインナー、豆乳 卵	人参、玉ねぎ、白菜、グリルピーズ 法蓮草、キャベツ、胡瓜、もも缶	ご飯、じゃが芋、マヨネーズ
12	木	牛乳 クラッカー	ご飯、はんぺんのサンド、バナナ ビーフンのカラフル和え、ポイル野菜	◎牛乳 いも蒸しパン	牛乳、はんぺん、ハム、卵 チーズ、芽ひじき	人参、胡瓜、コーン、ブロッコリー バナナ、南瓜	ご飯、ビーフン、油、砂糖 さつまいも、蒸しパン粉
⑬	金	牛乳 ゼリー	きんぴらうどん、りんご ミモザサラダ	◎わかめお にぎり	牛乳、鶏肉、かまぼこ わかめ、卵	ごぼう、人参、ピーマン、ねぎ、玉ねぎ キャベツ、胡瓜、りんご	うどん、ご飯、砂糖、油 マヨネーズ
14	土	牛乳 ビスケット	ご飯、具沢山味噌汁、果物 ウインナー、ブロッコリー	牛乳 ウエハース	牛乳、豚肉、木綿豆腐 油揚げ、ウインナー	人参、玉ねぎ、ねぎ、ブロッコリー 果物	ご飯、じゃが芋
16	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス、みかん 大根サラダ	◎牛乳 ザクザククッキー	牛乳、ミルク、豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、しめじ、グリルピーズ 大根、胡瓜、コーン、みかん	ご飯、じゃが芋、マヨネーズ 油、ホットケーキ粉、マーガリン
17	火	牛乳 クラッカー	ご飯、スパニッシュオムレツ 青菜の海苔和え、添え野菜、オレンジ	プリン	牛乳、卵、豚ミンチ ちくわ、刻みのり	人参、玉ねぎ、法蓮草、小松菜 キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、オレンジ	ご飯、じゃが芋、油 砂糖
18	水	牛乳 あられ	ご飯、根菜つくね、バナナ フレンチサラダ、粉ふき芋	◎牛乳 さきいか	牛乳、鶏ミンチ、木綿豆腐 さきいか	切干大根、蓮根、人参、しょうが レタス、胡瓜、コーン、バナナ	ご飯、じゃが芋、油、砂糖 ホットケーキ粉、マーガリン
19	木	牛乳 せんべい	ちゃんぽん麺、オレンジ シューマイ	◎牛乳 せみトースト	牛乳、豚肉、ムキエビ うずら卵、シューマイ	玉ねぎ、人参、白菜、もやし、ピーマン ねぎ、干椎茸、オリーブ	中華麺、食パン、砂糖 ごま、マーガリン
20	金	牛乳 ゼリー	ご飯、煮魚、南瓜煮、みかん くずし豆腐の和え物、添え野菜	◎牛蒡 かりんとう	牛乳、魚、木綿豆腐 油揚げ	しょうが、法蓮草、人参、干椎茸 しめじ、ブロッコリー、みかん、ごぼう	ご飯、ごま、小麦粉、砂糖 マーガリン、油
21	土	牛乳 おかき	ご飯、親子煮、果物 胡瓜の塩昆布和え	牛乳 せんべい	牛乳、鶏肉、卵	ねぎ、玉ねぎ、人参、グリルピーズ 胡瓜、果物	ご飯、じゃが芋、砂糖、油
23	月	牛乳 あられ	ご飯、相性汁、オレンジ マカロニサラダ、かえりの甘酢	ミルク チーズ・おかき	牛乳、ミルク、豚肉、かえり 豆乳、木綿豆腐、油揚げ	大根、人参、玉ねぎ、ねぎ 胡瓜、南瓜、コーン、オリーブ	ご飯、さつま芋、マカロニ マヨネーズ
⑭	火	牛乳 せんべい	クリスマスランチ (お楽しみに!!)	◎ クリスマスケーキ	牛乳、黒豆、ウインナー 鶏肉、チーズ	人参、玉ねぎ、グリルピーズ、南瓜 胡瓜、ブロッコリー、レタス、いちご	ご飯、じゃが芋、マヨネーズ、油
25	水	牛乳 クッキー	ご飯、魚の幽庵焼き、パイン缶 五目豆煮、添え野菜	牛乳 かりんとう	牛乳、魚、ちくわ 水煮大豆	ごぼう、蓮根、人参、グリルピーズ 大根、パイン缶	ご飯、砂糖、油
26	木	牛乳 ビスケット	ご飯、すき焼き風煮、バナナ 花野菜のおかか和え	ミルク クラッカー	牛乳、ミルク、牛肉 木綿豆腐	玉ねぎ、人参、白菜、ねぎ、ごぼう カリフラワー、ブロッコリー、胡瓜、バナナ	ご飯、じゃが芋、焼き麴 砂糖、油
27	金	牛乳 ゼリー	年越しうどん、みかん 納豆和え	◎鮭 おにぎり	牛乳、鶏肉、わかめ かまぼこ、納豆、ちくわ	人参、ねぎ、大根、小松菜 胡瓜、みかん	うどん、ご飯 砂糖
28	土	牛乳 クラッカー	ご飯、田舎汁、果物 切り昆布の煮物	牛乳 クッキー	牛乳、豚肉、切り昆布 油揚げ	人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ 果物	ご飯、里芋

## 冬に大切な栄養がたっぷり!

# 根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすりです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気になってください。

**ニンジン・カボチャ**  
粘膜を強くする  
ビタミンAが豊富



**レンコン・ジャガイモ**  
免疫力を高める  
ビタミンCが豊富



## 冬至の過ごし方

冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

**カボチャ**  
冬に不足しがちな  
カロテンたっぷり!



**ユズ湯**  
強い香りで邪気を払う!  
体を温める効果もあるよ。



◎今年の「冬至」は21日です。園では、20日の給食で南瓜煮を、食べます。

○今月のお楽しみメニュー  
12月24日(火) クリスマスランチ



○印の日は、3歳以上児さんの主食はいりません。  
😊印の間食は、手作りおやつです。





