



| 日  | 曜日 | 全 児 童                                 |                  |       | 3歳未満児  |     | 日 | 曜日   | 全 児 童             |       |          | 3歳未満児 |  |
|----|----|---------------------------------------|------------------|-------|--------|-----|---|--|-------------------|-------|----------|-------|--|
|    |    | 昼 食                                   | 3時おやつ            | 9時おやつ | 未満児主食  | 昼 食 |   |  | 3時おやつ             | 9時おやつ | 未満児主食    |       |  |
| 1  | 水  | 豆腐の中華風煮<br>みそ汁(わかめ)<br>ナムル<br>くだもの    | 牛乳<br>ホットケーキ     | 牛乳    | ごはん    | 15  | 水 | 五目うどん おもち(きな粉・しょうゆ)<br>くだもの                                  | 牛乳<br>小松菜ケーキ      | 牛乳    | うどん      |       |  |
| 2  | 木  | たらの西京焼き すまし汁(えのき)<br>五目炒り煮<br>くだもの    | 牛乳<br>フレンチトースト   | 牛乳    | ごはん    | 16  | 木 | たらの和風ソテー みそ汁(もやし)<br>のりあえ<br>くだもの                            | 牛乳<br>チーズトースト     | 牛乳    | ごはん      |       |  |
| 3  | 金  | オムライス ミニフランク わかめスープ<br>ポテトサラダ<br>くだもの | 牛乳<br>フルーツ合わせ    | 牛乳    | オムライス  | 17  | 金 | 肉じゃが みそ汁(チンゲン菜)<br>炒り卵あえ<br>くだもの                             | 牛乳<br>おからドーナツ     | 牛乳    | ごはん      |       |  |
| 4  | 土  | あんかけやきそば 中華スープ(卵)<br>チーズ<br>くだもの      | 牛乳<br>じゃがバター     | 牛乳    | やきそば   | 18  | 土 | スパゲティナポリタン たまごスープ<br>枝豆<br>くだもの                              | 牛乳<br>お菓子         | 牛乳    | スパゲティ    |       |  |
| 6  | 月  | いり豆腐 みそ汁(小松菜)<br>ブロッコリーの中華あえ<br>くだもの  | 牛乳<br>風船ポテト      | 牛乳    | ごはん    | 20  | 月 | おでん みそ汁(豆腐・油揚げ)<br>ひじきのサラダ<br>くだもの                           | 牛乳<br>じゃがいもの甘みそかけ | 牛乳    | ごはん      |       |  |
| 7  | 火  | さばのごま照り焼き みそ汁(いも)<br>野菜炒め<br>くだもの     | 牛乳<br>クラッカーサンド   | 牛乳    | ごはん    | 21  | 火 | <b>誕生会お弁当</b> ツナマヨおにぎり おかかあえ すまし汁<br>豚のみそ漬け 花形人参の甘辛煮<br>くだもの | 牛乳<br>マドレーヌ       | 牛乳    | ツナマヨおにぎり |       |  |
| 8  | 水  | 鶏肉のマーマレード焼き コンソメスープ<br>ツナサラダ<br>くだもの  | お茶<br>わかめおにぎり    | 牛乳    | 食パン    | 22  | 水 | 鮭のムニエル マカロニスープ<br>野菜ソテー<br>くだもの                              | 牛乳<br>かぼちゃ小倉煮     | 牛乳    | 食パン      |       |  |
| 9  | 木  | ほっけの照り焼き みそ汁(豆腐)<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>くだもの | 牛乳<br>シュガーラスク    | 牛乳    | ごはん    | 23  | 木 | かみなり豆腐 みそ汁(キャベツ)<br>しらすあえ<br>くだもの                            | 牛乳<br>ポテトサンド      | 牛乳    | ごはん      |       |  |
| 10 | 金  | 煮込みハンバーグ パンプキンスープ<br>ごまマヨサラダ<br>くだもの  | 牛乳<br>メロンパン風スコーン | 牛乳    | バターロール | 24  | 金 | <b>クリスマスバイキング</b> パン フライドチキン ポテト<br>リース風サラダ 枝豆 シチュー<br>くだもの  | 牛乳<br>クリスマスケーキ    | 牛乳    | バターロール   |       |  |
| 11 | 土  | しょうゆ野菜ラーメン<br>ゆでたまご<br>くだもの           | 牛乳<br>お菓子        | 牛乳    | ラーメン   | 25  | 土 | ジャージャー麺 中華スープ<br>白菜サラダ<br>くだもの                               | 牛乳<br>お菓子         | 牛乳    | ジャージャー麺  |       |  |
| 13 | 月  | マーボー豆腐 中華スープ(いも)<br>拌三絲<br>くだもの       | 牛乳<br>アメリカンドック   | 牛乳    | ごはん    | 27  | 月 | 厚焼き卵 豚汁<br>ほうれん草の炒めもの<br>くだもの                                | 牛乳<br>キャラメルラスク    | 牛乳    | ごはん      |       |  |
| 14 | 火  | はんぺんフライ かぶのスープ<br>ブロッコリーサラダ<br>くだもの   | 牛乳<br>じゃこご飯のおやき  | 牛乳    | 食パン    | 28  | 火 | ほっけの竜田揚げ みそ汁(いも)<br>おかかあえ<br>くだもの                            | 牛乳<br>バナナ豆乳マフィン   | 牛乳    | ごはん      |       |  |
|    |    |                                       |                  |       |        | 29  | 水 | 年越しうどん あえもの<br>竹輪の磯辺揚げ<br>くだもの                               | 牛乳<br>お菓子         | 牛乳    | うどん      |       |  |

### 給食だよ!

今年も残すところあと一ヶ月です。寒さも一段と厳しさを増す冬は、空気が乾燥し風邪やインフルエンザなどの感染症に掛かりやすくなってしまいます。冬を元気に過ごすために、規則正しい食事を心がけうがいや手洗いも忘れずに行いましょう。

### 寒い冬を乗り越えましょう!

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質の他、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

ビタミンAは緑黄色野菜にビタミンCは果物に多く含まれています。



### 22日は「冬至」です

一年で夜が最も長く昼が短い日です。「冬至」という日本での呼び方は、二十四節気(にじゅうしせつき)という古い暦からきています。

冬至を境に運も上昇するとされており、特に「ん」が2個付くものは縁起が良く冬至の七種と呼ばれています。

南瓜・人参・蓮根・銀杏・金柑・寒天・うどん(うどん)

### てあらい・うがいをしましょう



\*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

\*3日、15日、21日、24日、29日は、園で主食を用意します。