

日付	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (kcal) 幼児	間食	
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
02	月	せんべい 牛乳	米飯 カレイの煮つけ 小松菜のツナ和え さつま芋汁 りんご	米粉のブラウニー 牛乳	米 さつまいも 三温糖 米粉 マヨネーズ 油 片栗粉	牛乳 かれい 豆腐 ツナ缶 米みそ	りんご 小松菜 人参 玉葱 ねぎ 生姜	559	おにぎり	
03	火	チーズ	米飯 豚肉のアップルソース キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 オレンジ	スノーボールクッキー 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 粉糖 バター 三温糖 油	牛乳 豚肉 米みそ 豆乳	りんご オレンジ キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 コーン えのき ワカメ	613	おにぎり	
04	水	せんべい 牛乳	米飯 サバの味噌煮 豆腐の炒り煮 すまし汁 りんご	肉まん 牛乳	米 小麦粉 三温糖 片栗粉 ごま油 油	牛乳 さば 豆腐 豚挽肉 米みそ	りんご 人参 大根 小松菜 しめじ エリンギ ねぎ えだまめ 生姜 ひじき	643	おにぎり	
05	木	チーズ	ひき肉納豆丼 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バナナ	オレンジゼリー ぱりんこ 牛乳	米 三温糖 ごま油	牛乳 納豆 豚挽肉 米みそ	オレンジジュース バナナ ブロッコリー 人参 玉葱 大根 もやし えのき ねぎ 寒天 ワカメ	518	おにぎり	
06	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 レバーのかりん揚げ もやしと人参のナムル 野菜スープ みかん	スイートポテト 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 バター 油 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 とりレバー 豆乳	みかん もやし 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 切り干し大根 生姜	560	おにぎり	
07	土	せんべい 飲むヨーグルト	鶏ごぼう丼 味噌汁 りんご	ヨーグルト ぱりんこ 麦茶	米 三温糖	ヨーグルト 鶏肉 豆腐 米みそ	りんご 玉葱 ごぼう キャベツ 人参 いんげん	411	/	
09	月	せんべい 牛乳	米飯 鶏肉の生姜焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁 オレンジ	きな粉麩ラスク 牛乳	米 麩 バター グラニュー糖 ごま油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ缶 米みそ きな 粉	オレンジ キャベツ 小松菜 人参 玉葱 切り干し大根 生姜	516	おにぎり	
10	火	チーズ	米飯 カレイのカレーマヨ焼き ポパイサラダ 白菜スープ りんご	ごまポッキー 牛乳	米 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 バター 片栗粉 油 ごま	牛乳 かれい ベーコン 豆乳	りんご もやし 白菜 ほうれん草 玉葱 人参	546	おにぎり	
24	火	チーズ	クリスマスバイキング 午後おやつ 誕生日ケーキ 							おにぎり
11	水	せんべい 牛乳	しょうゆラーメン さつま芋の甘煮 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	生中華麺 さつまいも 米 油 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 鮭フレーク	もやし バナナ キャベツ 人参	567	おにぎり	
12	木	チーズ	豚丼 フレンチサラダ 味噌汁 みかん	いちご蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ缶 米みそ 豆乳	みかん 玉葱 キャベツ 小松菜 いちご ジャム 人参 胡瓜 コーン 生姜	614	おにぎり	
13	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 りんご	マシュマロサンド 牛乳	米 クラッカー マシュマロ 三温糖 油 片栗粉	牛乳 鮭 鶏挽肉 米みそ 油揚げ	りんご 南瓜 人参 ほうれん草 いんげん 切り干し大根	581	おにぎり	
14	土	せんべい 飲むヨーグルト	三色丼 具沢山味噌汁 りんご	ヨーグルト ぱりんこ 麦茶	米 三温糖 油	ヨーグルト 鶏挽肉 鮭フレーク 豆腐 米みそ	りんご ほうれん草 玉葱 えのき 人参 生姜	432	/	

★材料仕入れの都合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。

★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだしています。

★24日はクリスマス会&お誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。

★ロールパン・マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。

今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	553	23.1	16.7	250	2.3
乳児	497	20.3	15.7	252	1.9
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	746	0.34	0.50	26	1.6
乳児	610	0.27	0.43	21	1.5

### 給食室より

早いもので今年も終わりに近づき、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。いよいよ冬本番ですね。寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないためにも、旬の食材を食べ、栄養をしっかりと体の中に摂り入れ寒さに負けない体作りをしましょう。

### 冬至とは??

冬至とは1年で1番昼が短く、夜が長くなる日のことです。今年22日(日曜日)です。日本には冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。

- ◆かぼちゃ  
昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれてきました。かぼちゃに含まれるカロチンやビタミンは風邪を予防する働きがあります。
- ◆ゆず湯  
寿命が長く病気にも強いゆずの木になって、ゆず湯に入って無病息災祈るようになったそうです。実際にゆずの皮には風邪予防に効果的な成分が含まれています。

### 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

