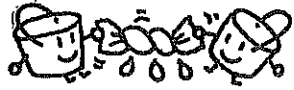


日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
2 月	アマランサスご飯 大根と白菜のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 茹ブロッコリー ひじきの五目煮	牛乳 小魚	牛乳 キャロットケーキ
3 火	麦ごはん さつま芋と小松菜のみそ汁 すき焼き風煮 ブロッコリー卵サラダ	牛乳 バナナ	ミルク さつま芋ドーナツ
4 水	麦ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 チーズサンドフライ 粉ふき芋 白菜のごま和え	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 チョコまんじゅう
5 木	あんかけ焼きそば 豆腐団子のケチャップ煮 フルーツ	牛乳 せんべい	ミルク ピザトースト
6 金	麦ごはん ワンタンスープ 豚肉と大根のみそ煮 ごぼうチーズサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 芋かりんとう
7 土	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	オレンジジュース	せんべい

9 月	麦ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉とカシューナッツ炒め はるさめと卵の酢の物	牛乳 りんご	牛乳 チーズスティック
10 火	パ ー ス デ ー ラ ン チ		牛乳 ビスケット
11 水	けんちんうどん れんこんと小松菜の炒め煮 フルーツ	コーヒー牛乳 小魚	お茶 二色おはぎ
12 木	ひじきご飯 かき卵汁 鯖のみそ焼き もやしソテー かぼちゃサラダ	牛乳 バナナ	お茶 せんべい
13 金	もちつき(雑煮・きなこ・あんこ) フルーツ	ヤクルト せんべい	お茶 ヨーグルト
14 土	親子丼 胡瓜の即席漬 フルーツ	ぶどうジュース	ビスケット

16 月	麦ごはん 石狩汁 スパニッシュオムレツ 小松菜と豚肉の炒め煮	牛乳 昆布	コーヒー牛乳 スマイルクッキー
17 火	ゆかりご飯 おでん フルーツ	牛乳 せんべい	ミルク チョコチップホットケーキ
18 水	麦ごはん 豚汁 松風焼き 茹ブロッコリー 切り干し大根の炒め煮	牛乳 りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ
19 木	トースト ミルク 白菜のクリームシチュー 豆腐ハンバーグ サイコロサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 みたらし団子
20 金	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 鮭の野菜あんかけ ほうれん草の卵和え	牛乳 ビスケット	のむヨーグルト かぼちゃマフィン
21 土	肉みそスパゲティー ポテト フルーツ	りんごジュース	せんべい

23 月	麦ごはん 白菜と豚肉のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ きゃべつソテー ブロッコリーのおかかマヨ和え	牛乳 昆布	ミルク バナナケーキ
24 火	ク リ ス マ ス メ ニ ュ ー		牛乳 ビスケット
25 水	カレーライス 具だくさんの汁 フルーツサラダ	牛乳 バナナ	のむヨーグルト スノーボールクッキー
26 木	麦ごはん 大根となめこのみそ汁 メルルーサのチーズピカタ きゃべつソテー ポテトサラダ	コーヒー牛乳 小魚	牛乳 たいやき
27 金	きつねうどん 筑前煮 フルーツ	牛乳 ビスケット	お茶 おにぎり
28 土	お 弁 当 の 日		ヤクルト

30 月	一 部 希 望 保 育	
31 火	年 末 休 園	




日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
2 月	おじや(人参・じゃが芋・ブロッコリー・玉ねぎ) 大根と白菜のみそ汁 ササミとかぼちゃの含め煮	ビスケット	人参ケーキ
3 火	おじや(かぼちゃ・人参・大根・白菜) じゃが芋とほうれん草のみそ汁 ミートボール野菜煮	バナナ	ポテトボール
4 水	おじや(人参・白菜・じゃが芋・かぼちゃ) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚のトマト煮	せんべい	かぼちゃまんじゅう
5 木	あんかけうどん 豆腐団子のケチャップ煮 フルーツ	せんべい	ジャムサンド
6 金	おじや(人参・かぼちゃ・胡瓜・じゃが芋) ワンタンスープ 肉団子と大根のみそ煮	ビスケット	ポテトスティック
7 土	おじや(鶏ミンチ・じゃが芋・人参・かぼちゃ) ヨーグルトサラダ	せんべい	せんべい

9 月	おじや(じゃが芋・かぼちゃ・大根・人参) 豆腐とほうれん草のみそ汁 ササミの酢豚風	おろしりんご	芋りんご煮
10 火	おじや(人参・ほうれん草・じゃが芋) かぼちゃスープ 白身魚のりんご煮	ビスケット	ホットケーキ
11 水	けんちんうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ	せんべい	芋がゆ
12 木	おじや(かぼちゃ・人参・ブロッコリー・鶏ミンチ) 豆腐と白菜のみそ汁 白身魚のみそ煮	バナナ	人参蒸しパン
13 金	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	せんべい	ヨーグルト
14 土	おじや(鶏ミンチ・人参・かぼちゃ) ポテトスープ フルーツ	せんべい	ビスケット

16 月	おじや(人参・かぼちゃ・ピーマン・じゃが芋) 大根と白身魚のそぼろ汁 ほうれん草とササミの炒め煮	バナナ	動物ビスケット
17 火	おじや(人参・かぼちゃ・鶏ミンチ) 白身魚と白菜やわらか煮 フルーツ	せんべい	ホットケーキ
18 水	おじや(ブロッコリー・じゃが芋・人参・白身魚) 大根とにんじのみそ汁 ミートボールとかぼちゃ煮	おろしりんご	ヨーグルトケーキ
19 木	パンがゆ じゃが芋と白菜のクリームシチュー 豆腐ハンバーグ	せんべい	焼きうどん
20 金	おじや(人参・大根・じゃが芋・ほうれん草) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン
21 土	スープパゲティー! フルーツ	せんべい	せんべい

23 月	おじや(きゃべつ・人参・ブロッコリー・じゃが芋) 白菜と鶏ミンチのみそ汁 白身魚の大根おろし煮	せんべい	バナナケーキ
24 火	おじや(白身魚・人参・かぼちゃ) じゃが芋とほうれん草スープ ササミのトマト煮	ビスケット	りんごケーキ
25 水	おじや(人参・鶏ミンチ・ピーマン・玉ねぎ・かぼちゃ) 人参とミートポットスープ フルーツサラダ	バナナ	ポテト団子
26 木	おじや(きゃべつ・人参・かぼちゃ・ブロッコリー) 大根とササミのみそ汁 白身魚とじゃが芋煮	せんべい	たいやき
27 金	きつねうどん じゃが芋と人参・ササミ煮 フルーツ	ビスケット	かぼちゃがゆ
28 土	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい

30 月	一 部 希 望 保 育	
31 火	年 末 休 園	


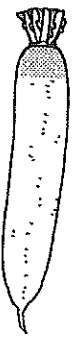
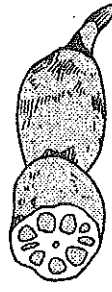
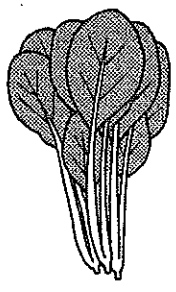
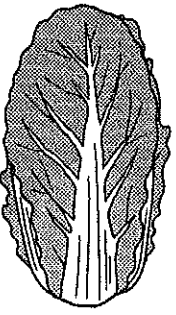
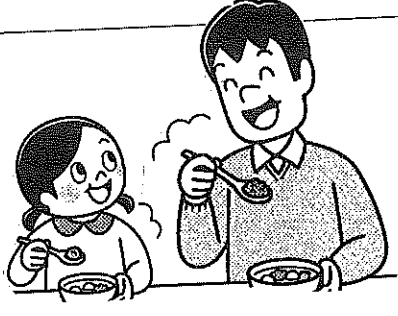


給食だより

令和元年 12月

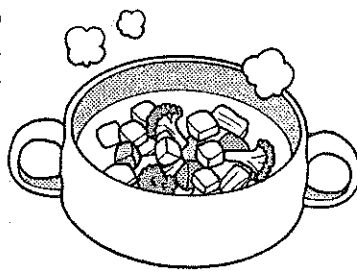
冬が旬の野菜

冬が旬の野菜には、ブロッコリーやだいこん、こまつな、はくさい、れんこんのほか、ほうれんそうやねぎ、かぶなどがあります。旬の食材を積極的にとりましょう！

 <p>ブロッコリー</p> <p>緑黄色野菜の1つで、つぼみや茎を食べる野菜です。緑色以外にも紫色や白色などの品種もあります。</p>	 <p>だいこん</p> <p>根はその他の野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。酵素が含まれているので消化・吸収を助けてくれます。</p>	 <p>れんこん</p> <p>炭水化物を多く含みます。またムチンという成分は胃などの粘膜を保護し、消化・吸収力を高めてくれます。</p>
 <p>こまつな</p> <p>緑黄色野菜の1つで、カルシウムを多く含んでいます。しゅう酸が少ないので、下ゆでしなくても使えます。</p>	 <p>はくさい</p> <p>栄養が豊富なわけはありませんが、量がたくさん食べられるので、食物繊維などの補給源になります。</p>	

冬においしい野菜で楽しい食卓を

冬は、温かいなべ料理や汁物などがおいしい季節です。野菜をたっぷり使った料理で、冬ならではの食事を楽しみませんか。野菜を子どもたちに好ききらいなく食べてもらうために、料理にどんな野菜が入っているのかを話して興味や関心を持たせたり、「おいしいね」と共感し合ったりしながら食べましょう。

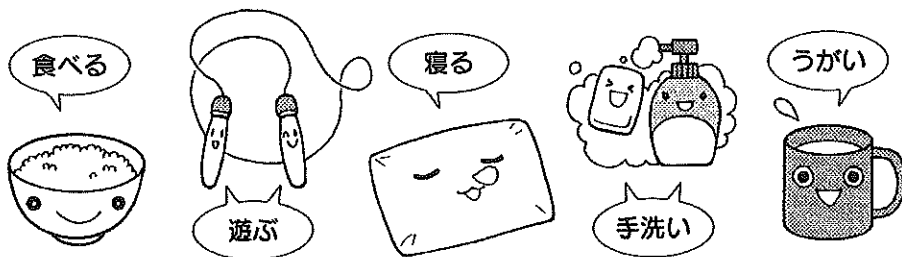


12月22日

冬至ってどんな日？

今年の冬至は、12月22日です。1年間の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。冬至の日は、かぼちゃを食べると病気になるなどいといわれていたり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれていたりします。冬至の風習を家で行ってみませんか。

規則正しい生活習慣でかぜ予防！



かぜを予防するには、栄養バランスのよい食事をとり、外で元気よく遊んで体を動かし、十分な睡眠をとって体を休めることが大切です。また、石けんを使ってしっかりと手を洗い、うがいをするのが、かぜ予防につながります。