

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(月)	ケチャップ麻婆豆腐 ごまだしサラダ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生葱、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、ケチャップ、砂糖、酒、中華だし、オイスターソース キャベツ、人参、ほうれん草、ごま、砂糖、醤油、酢 大根、白菜、わかめ、醤油	五目おにぎり じゃこ お茶	米、人参、ごぼう、こんにやく、薄揚げ、醤油、酒、みりん
2日(火)	さつまいもごはん おからハンバーグ 切干大根のサラダ 味噌汁	さつまいも、塩、酒 豚ミンチ、おから、玉ねぎ、片栗粉、葱、塩、醤油、みりん、砂糖 切干大根、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ツナ もやし、しめじ、葱、味噌	ニラチヂミ 昆布 牛乳	米粉、片栗粉、中華だし、ごま油 りす・うさぎ・小規模は、人参
3日(水)	鯉のちやんちゃん焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁	鯉、えのきだけ、キャベツ、味噌、砂糖、みりん、酒 大豆、ひじき、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	マカロニ・ケチャップ 昆布 牛乳	マカロニ、ペーキングパウダー、玉ねぎ、ケチャップ、ソース りす・うさぎ・小規模は、大根
4日(木)	塩昆布があえ 中華スープ	豚肉、生葱、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、塩昆布、しらす干し、醤油 豆腐、椎茸、わかめ、中華だし	ぜんざい じゃこ お茶	だんごの粉、小豆、砂糖、塩
5日(金)	筑前煮 スパゲティサラダ すまし汁	鶏肉、生葱、油、蓮根、ごぼう、人参、里芋、こんにやく、醤油、酒、みりん、砂糖 スパゲティ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ えのきだけ、玉ねぎ、葱、醤油	きんぎょ 果物 牛乳	米粉、きな粉、ペーキングパウダー、砂糖、塩、豆乳、油
6日(土)	ツナごはん コーンクリームスープ	ツナ、酒、醤油、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、白菜、コーンクリーム缶、コンソメ、豆乳	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ブルーベリージャム
8日(月)	肉豆腐 ナムル 味噌汁	豆腐、豚肉、生葱、しらたき、白ねぎ、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、酒 もやし、小松菜、人参、醤油、ごま油、ごま 大根、えのきだけ、葱、味噌	さといも じゃこ お茶	里芋、醤油、酒、みりん
9日(火)	あおさごはん 鶏肉のニラソース かぼちゃサラダ すまし汁	あおさ、酒、醤油、みりん 鶏肉、塩、大根、ニラ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま かぼちゃ、きゅうり、ペーキング、玉ねぎ、酢、砂糖、塩 もやし、椎茸、わかめ、醤油	フライドポテト 大根スティック 牛乳	じゃがいも、塩、油 大根、砂糖、酢、塩
10日(水)	きなこ餅・醤油餅(以上用) 炊き込みごはん(未満用) けんちん汁	餅、きなこ、砂糖、塩 / 餅、砂糖、醤油、のり 人参、薄揚げ、こんにやく、ごぼう、醤油、酒、みりん 鶏肉、生葱、玉ねぎ、人参、さくらげ、エビ、イカ、醤油、砂糖、中華だし、酒 さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢	わかめうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、長ネギ、わかめ、醤油、酒 りす・うさぎ・小規模は、人参
11日(木)	鶏の竜田揚げ 和風サラダ 味噌汁	鶏、生葱、大根、醤油、酒、片栗粉、油 キャベツ、ほうれん草、人参、コーン、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、なめこ、わかめ、醤油	豆腐だんご じゃこ 牛乳	だんごの粉、豆腐、砂糖、油
12日(金)	八宝菜 さつまいもサラダ 味噌汁	豚肉、生葱、玉ねぎ、人参、さくらげ、エビ、イカ、醤油、砂糖、中華だし、酒 さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢 豆腐、しめじ、葱、味噌	お茶	米粉、ペーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、かぼちゃ りす・うさぎ・小規模は、大根
13日(土)	コーンごはん さつまいも汁	コーン、酒、醤油、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、葱、味噌	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、いちごジャム
15日(月)	揚げ出し豆腐 キャベツの煮びたし 味噌汁	豆腐、片栗粉、醤油、酒、みりん、なめこ、大根、片栗粉、葱 キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん えのきだけ、かぶ、葱、味噌	小豆おにぎり じゃこ お茶	小豆、塩
16日(火)	にんじんごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草の日和え 豆乳スープ、みかん	人参、しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏肉、生葱、味噌、酒、みりん、砂糖 ほうれん草、人参、しめじ、豆腐、糸こんにやく、ごま、砂糖、醤油、味噌 大根、白菜、パセリ、豆乳、コンソメ	フルーツケーキ 昆布 牛乳	米粉、ペーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、ジャム りす・うさぎ・小規模は、人参
17日(水)	鯉のおろしだれ しらす和え すまし汁	鯉、片栗粉、大根、砂糖、醤油、酢 もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	ラーメン 昆布 お茶	中華麺、もやし、葱、醤油、塩 りす・うさぎ・小規模は、大根
18日(木)	春雨サラダ すまし汁	春雨、じゃがいも、大根、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、ケチャップ 春巻、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 豆腐、しめじ、わかめ、醤油	みたらだんご じゃこ 牛乳	だんごの粉、砂糖、醤油、みりん
19日(金)	かぼちゃのそぼろ煮 中華サラダ 味噌汁	豚ミンチ、かぼちゃ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、小松菜、人参、砂糖、醤油、酢、中華だし、ごま さつまいも、薄揚げ、葱、味噌	さつまいも 果物 牛乳	さつまいも、砂糖、レモン汁
20日(土)	炊き込み炒飯 中華スープ	玉ねぎ、人参、中華だし 豚肉、春雨、もやし、人参、椎茸、ニラ、中華だし、醤油 さつまいも、鶏肉、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ブルーベリージャム
22日(月)	ほしぐみ 梅おかかサラダ 給食協議会	キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	きなこだんご じゃこ 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩、油
23日(火)	鯉のおろしだれ しらす和え すまし汁	鯉、塩、片栗粉、大根、砂糖、醤油、酢 もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	さつまいも 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、長ネギ、薄揚げ、醤油、酒 りす・うさぎ・小規模は、人参
24日(水)	ケチャップライス フライドチキン ポテトサラダ	玉ねぎ、ケチャップ、コンソメ 半羽元、片栗粉、大根、生葱、酒、塩、砂糖、醤油 じゃがいも、人参、ブロッコリー、ハム、砂糖、醤油、酢 白菜、しめじ、かぶ、コーンクリーム缶、豆乳、コンソメ	カッパケーキ 牛乳	米粉、ペーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
25日(木)	鶏肉と野菜のグリル焼き マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、塩、オリーブオイル マカロニ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ キャベツ、しめじ、パセリ、コンソメ	スイートポテト 昆布 牛乳	さつまいも、砂糖、バター、牛乳 りす・うさぎ・小規模は、大根
26日(金)	高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーの酢味噌あえ 味噌汁	豚ミンチ、生葱、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん カリフラワー、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、味噌 かぶ、薄揚げ、葱、味噌	雑炊 じゃこ お茶	大根、白菜、さつまいも、醤油、酒、みりん、塩
27日(土)	希望保育園 (お弁当)		ジャムサンド 果物、お茶	食パン、いちごジャム
29日(月)	休園			
30日(火)	休園			
31日(水)				

※保育園行事、材料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。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。通常の野菜・果物のおやつは、おにぎりを出しています。

12月の食事だよ!

早いもので、今年も残すところ11ヵ月となりました。この時期は何かと慌ただしくなる頃ですが、寒さも一段と厳しくなるので体調を崩しやすい時期です。また、年末・年始は生活リズムが乱れがちです。寒い冬を元気にのりきるために栄養のバランスを考えたいと思いますようにしたいですね。

長い休みに入ると食事作りも大変だと思いますが、品数は多くなくとも野菜を多く取り入れるようにしましょう。

今年の冬至の日は12月22日です。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といいますね。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べることで栄養を補い、健康に過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。給食では19日にかぼちゃのメニューを予定しています。

◎忙しい時には!!

健康な食事の基本は、主食（ごはん）、主菜、副菜をそろえる事ですが、忙しい時には、主食と主菜を一品に、また、主菜と副菜を一品にまとめた料理でも栄養バランスは整いますよ!

○主食と主菜を一品にまとめる

・粉豆たまごかけご飯（主食+主菜）
・具だくさん汁（副菜）

○主食と副菜を一品にまとめる

・ご飯（主食）
・八宝菜（主菜+副菜）



・果物

