



12がつよていメニュー



☆ 目標 ☆ いろいろな食べ物を食べて知ろう！



月	火	水	木	金	土
<p> 冬至(とうじ)にすること </p> <p>12月22日は冬至です。一年で最も昼が短くなる日。運がつくとして『ん』のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た『いとこ煮』を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体を芯から温め、風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうですよ。</p>					1
					<p>肉そぼろ丼 豆腐のみそ汁 ヨーグルト (牛乳・せんべい) 番茶・サブレ</p>
3	4	5	6	7	8
<p>(白ごはん)・昆布佃煮 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 (牛乳・クラッカー) 番茶♥おにぎり</p>	<p>(白ごはん)・温野菜 豆腐ハンバーグ さつま芋のみそ汁 (牛乳・ハイハイ) 番茶・クッキー</p>	<p>(白ごはん) ビーフカレー 野菜スープ・バナナ (牛乳・米菓子) 牛乳♥いりこ&大豆</p>	<p>(白ごはん)・小松菜のおかか和え 焼魚 豆腐とわかめのみそ汁 (牛乳・せんべい) 牛乳・サブレ</p>	<p>(枝豆ごはん) 肉ごぼううどん ポテトサラダ・みかん (牛乳・ハイハイ) 牛乳♥ジャムサンド</p>	<p>★★発表会★★ </p>
10	11	12	13	14	15
<p>(白ごはん)・ふりかけ 豚バラ大根 えのきとニラのスープ (牛乳・ウエハース) 牛乳♥きなごまクッキー</p>	<p>(白ごはん) 豚肉の生姜焼き 里芋と青菜のみそ汁 (牛乳・ハイハイ) 番茶・せんべい</p>	<p>(白ごはん) エビと豆腐の中華スープ 切干大根煮・みかん (牛乳・ウエハース) 牛乳♥豆乳もち</p>	<p>(白ごはん)・野菜の塩っぺ さばのみそ煮 かぶのスープ (牛乳・せんべい) ココアミルク(牛乳)・ビスケット</p>	<p>以上児手作りお弁当の日 (ドライカレーライス 和え物・スープ・りんご) (牛乳・クッキー) 番茶♥あずきぱん</p>	<p>わかめおにぎり 白菜のみそ汁 バナナ (牛乳・米菓子) 番茶・ビスケット</p>
17	18	19	20	21	22
<p>(白ごはん) マーボー豆腐 ビーフンスープ・バナナ (牛乳・米菓子) 牛乳・ビスケット</p>	<p>12月誕生会&もちつき会 お雑煮(煮込みうどん) きなこもち・みかん (牛乳・せんべい) 牛乳・めろんぱん</p>	<p>(白ごはん)・小魚佃煮 豚汁 ささゆき豆腐 (牛乳・ビスケット) 番茶♥蒸しパン</p>	<p>(白ごはん)・温野菜 魚のタルタルソースかけ 白菜のスープ (牛乳・米菓子) ココアミルク(牛乳)・サブレ</p>	<p>(きのこ炊き込みごはん) カレーうどん かぼちゃサラダ (牛乳・クッキー) 番茶♥おにぎり</p>	<p>中華丼 わかめスープ ヨーグルト (牛乳・サブレ) 番茶・せんべい</p>
24	25	26	27	28	
<p>振替休日 </p>	<p>(白ごはん)・温野菜 鯖のタンドリー風 豆腐とわかめのスープ (牛乳・ハイハイ) 番茶・サブレ</p>	<p>(白ごはん)・ふりかけ 肉団子と白菜のスープ ひじき大豆和え (牛乳・クラッカー) 番茶♥ミルクもち</p>	<p>(白ごはん)・胡麻和え 魚ロッケ 厚揚げと里芋のみそ汁 (牛乳・クッキー) 牛乳・せんべい</p>	<p>(ひじきごはん) スープスパゲティー 三色和え・バナナ (牛乳・せんべい) 番茶♥おにぎり</p>	<p></p>

() は未満児のみの給食です。

♥マークは手作りおやつの日です。



マークはごはん少なめの日です。