



日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品	
2	月	ごはん、海苔の佃煮 野菜の香味あえ、すき焼き風汁	海苔、もやし、ほうれん草、しらす干し、卵 豚肉、人参、白菜、長葱、えのきたけ、焼き豆腐	芋けんぴ お茶	432	乳・乳製品	
3	火	ごはん、鶏肉と竹輪の甘辛煮 ゆかりあえ、しめじ汁	鶏肉、竹輪、キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり しめじ、人参、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	みかんゼリー ☆	451	海藻類	
4	水	海鮮焼きそば ジャーマンポテト わかめとコーンのスープ	焼きそば、シーフードミックス、竹の子水煮 人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、じゃが芋 ウインナー、玉葱、わかめ、コーン、キャベツ	小倉蒸しパン スキムミルク ☆	576	果物	
5	木	玄米ごはん、肉団子 おかかあえ、豆乳味噌汁	ほうれん草、コーン、もやし、人参、じゃが芋 大根、長葱、しめじ、小松菜、油揚げ、豆乳	米菓 のむヨーグルト	463	卵	
6	金	ドライカレー、ごまだれサラダ たまごスープ	豚挽肉、玉葱、人参、レーズン、鶏ささみ、もやし キャベツ、きゅうり、卵、長葱、ほうれん草	バナナ	474	豆・大豆製品	
9	月	わかめごはん、筑前煮 小松菜のしらすあえ、お茶	わかめ、鶏肉、人参、里芋、しめじ、れんこん ごぼう、小松菜、しらす干し、キャベツ	カルピスポンチ ☆	417	芋類	
10	火	ごはん、ハムカツ ミモザサラダ、野菜スープ	ハム、フロッコリー、卵、チーズ、ベーコン、白菜 人参、ほうれん草、しめじ、長葱、コーン、豆腐	マシュマロおこし お茶 ☆	580	魚介類	
11	水	五目あんかけうどん じゃが芋の味噌バター炒め ミニヨーグルト	うどん、豚肉、人参、きくらげ、玉葱、メンマ水煮 キャベツ、ニラ、もやし、じゃが芋、コーン	スティックパン スキムミルク	438	緑黄色野菜	
12	木	玄米ごはん 海老と豆腐のコロコロ揚げ 野菜のごま酢あえ、味噌汁	むき海老、豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、もやし きゅうり、コーン、ほうれん草、油揚げ、白菜 長葱、豆腐	フルーツゼリー ☆	553	海藻類	
13	金	豚丼、わかめとツナのあえもの 豆腐汁	豚肉、玉葱、しらたき、わかめ、ツナ缶、きゅうり キャベツ、みかん缶、豆腐、人参、長葱、油揚げ	あんまん お茶	521	卵	
16	月	ごはん、れんこんの挟み揚げ 打ち豆入り煮菜、わかめ汁	れんこん、鶏挽肉、体菜、大根、人参、打ち豆 油揚げ、豆腐、わかめ、長葱	フルーツムース ☆	479	きのこ類	
17	火	ごはん、野菜春巻き 三色ごまナムル 白菜と肉団子のスープ	ほうれん草、きゅうり、もやし、ハム、肉団子 白菜、人参、竹の子水煮、春雨、青菜	バームクーヘン スキムミルク	544	豆・大豆製品	
18	水	スパゲティミートソース キャベツとりんごのサラダ イタリアンスープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参 マッシュルーム缶、キャベツ、りんご、きゅうり ハム、ヨーグルト、ベーコン、卵、チーズ	じゃこトースト 牛乳 ☆	532	芋類	
冬至	19	木	玄米ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズあえ ひじきサラダ、かぼちゃ味噌汁	鶏肉、玉葱、コーン、ひじき、キャベツ、きゅうり 人参、ハム、かぼちゃ、ごぼう、長葱、えのきたけ	豆乳プリン ☆	549	乳・乳製品
クリスマス会	20	金	チキンライス もみの木バーグ パンフキンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、マッシュルーム缶、グリーンピース 人参、豚挽肉、鶏挽肉、かぼちゃ、ハム、チーズ きゅうり、フロッコリー、ベーコン、キャベツ ほうれん草、しめじ、長葱	クリスマスケーキ お茶	571	魚介類
23	月	スタミナ納豆ごはん 海苔酢あえ、すまし汁	納豆、鶏挽肉、長葱、もやし、ほうれん草、ツナ缶 海苔、なると、わかめ、豆腐、長葱	ビスケット ミルクココア	546	卵	
24	火	しょうゆラーメン、中華あえ いそべポテト	中華麺、メンマ水煮、ほうれん草、なると、長葱 チャーシュー、コーン、鶏ささみ、きゅうり、人参 キャベツ、わかめ、じゃが芋、青のり	イタリアン カップケーキ 牛乳 ☆	465	果物	
誕生会	25	水	ごはん、エビカツ しょうゆフレンチ カレーシチュー	海老、キャベツ、人参、きゅうり、アラスカ みかん缶、ほうれん草、ベーコン、かぼちゃ 玉葱、マカロニ	クレープ お茶	507	肉類
26	木	玄米ごはん、サンマの蒲焼き おひたし、ほうとう	サンマ、もやし、ほうれん草、人参、コーン ほうとう、大根、油揚げ、鶏肉、長葱、かぼちゃ	フチドック スキムミルク ☆	574	きのこ類	
27	金	年越しきつねうどん 鶏つくね、千草あえ	うどん、油揚げ、小松菜、人参、長葱、鶏挽肉 キャベツ、ほうれん草、もやし、かまぼこ	みかん	415	乳・乳製品	

冬至にすること

☆マークは手作りおやつの日です。

一年で最も昼が短くなる冬至。今年は22日です。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。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。

ユス湯は、ユスの強い香りで邪気を払うとされています。

また、ユスの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

保育園の冬至メニューは19日です！



今がおいしい！みかん

冬になると恋しくなるのがコタツとみかん。みかんに豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防につながります。また、疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。旬のこの季節にたくさん味わって元気に過ごしたいですね。