

曜	献立名			赤色	黄色	緑色
	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
12月26日	おかし 麦茶	煮込みうどん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのサラダ	コッペパン 麦茶 みかん	鶏肉	うどん パン	コーン もやし かぶ 人参 玉ねぎ キャベツ みかん
13月27日	みかん 麦茶	ごはん(おかゆ) カレーのごま焼き 八幡いもの煮物 白菜のすまし汁	♪ジャムパウンド 麦茶 バナナ	カレー 豆腐	ごはん 八幡いも	人参 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ しめじ りんご みかん
14月28日	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ) 厚揚げの煮物 ほうれん草と人参のナムル わかめスープ	(14日)♪芋もち 麦茶 りんご (28日)米粉のカップケーキ 100%ジュース	厚揚げ わかめ	ごはん	ほうれん草 人参 大根 もやし ねぎ しめじ りんご バナナ
15月	りんご 麦茶	ごはん(おかゆ) ぶりのトマト煮 小松菜のサラダ きのこスープ	♪麩のラスク 麦茶 バナナ	ぶり	ごはん さつまいも 麩	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 椎茸 えのき しめじ トマト バナナ りんご
16日	おせんべい 麦茶	ごはん(おかゆ) さつまいもとやさいの煮物 かぶのごま和え 玉ねぎスープ	♪ももゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 かぶ ほうれん草 もやし 桃缶
17日	ジャムサンド 魚肉ソーセージ	コーンスープ バナナ	おかし 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	パン	バナナ
19日	ふかし芋 麦茶	焼うどん おでん 小松菜のすまし汁	♪みそ焼きおにぎり 麦茶 バナナ	豚肉 ちくわ	うどん ごはん さつまいも	大根 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ しめじ バナナ
20日	おかし 麦茶	ごはん(おかゆ) さわらの塩焼き 6日:ブロッコリーのサラダ 20日:南瓜の煮物 玉ねぎのみそ汁	♪スコーン 麦茶 りんご	さわら わかめ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 りんご ブロッコリー(6日のみ) 南瓜(20日のみ)
7日	りんご 麦茶	ごはん(おかゆ) ほうれん草とツナの煮物 にんじんしりしり さつまいもスープ	♪芋ようかん 麦茶 みかん	ツナ	ごはん さつまいも	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 胡瓜 えのき ほうれん草 みかん りんご
22日	みかん 麦茶	たらのみそ煮 海藻サラダ キャベツの中華スープ	♪ケチャップスティック 麦茶 バナナ	たら 海藻	ごはん さつまいも 餃子の皮	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 胡瓜 コーン バナナ
9日	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ) 冬野菜の肉じゃが じゃこサラダ じゃがいものみそ汁	♪人参ゼリー 麦茶 ビスケット	豚肉 じゃこ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ れんこん キャベツ もやし 胡瓜
10日	チキンライス コーンサラダ	ポテトスープ	おかし 果物 麦茶	鶏肉	ごはん じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン 果物
2日	★誕生会 お楽しみ給食★					
21日	おせんべい 麦茶	☆クリスマス給食☆ クリスマスライス 照り焼きチキン リースポテトサラダ コーンポタージュスープ	♪ジンジャークッキー 牛乳 いちご	鶏肉	じゃがいも さつまいも	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 パプリカ グリーンピース 胡瓜 コーン ブロッコリー ミニトマト いちご

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「冬至南瓜」です。  
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。  
 ※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

♪『冬至に南瓜を食べる由来』♪  
 冬至とは1年で一番日照時間が短い日、つまり「昼が短くて夜が長い日」のことです。  
 南瓜は夏が旬ですが、長期保存できる野菜です。昔は食料があまりなく、寒さで風邪をひきやすい冬に南瓜を食べて、風邪をひかずに元気に過ごそうという思いから冬至に体を温める南瓜を食べる風習になりました。

1歳前後のこの時期は「自分で食べたい」という意識が強くなります。上手に手で掴んだり、食具を使って口に運ばなくても、先回りしてやってしまうのではなく上手く食べられるように少しサポートするという感覚で見守る姿勢をもつようにしましょう。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。