

日 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
3 ・ 17 月	バナナ 麦茶	ほうとう 鶏の塩麴焼き 大根のツナマヨ和え	♪きなこバタートースト 麦茶 みかん	豚肉 きなこ 鶏肉	ほうとう 食パン	かぼちゃ 白菜 人参 ねぎ 大根 キャベツ コーン みかん
4 ・ 18 火	みかん 麦茶	ごはん さわらの中華焼き パンバンジー風サラダ たまごスープ	♪フルーツケーキ 麦茶 オレンジ	さわら 鶏肉 鶏卵	ごはん	ねぎ もやし 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 しめじ レーズン オレンジ みかん
5 ・ 19 水	☆もちつき大会☆ いももち 麦茶 オレンジ 麦茶	煮込みうどん 白菜のしらす和え みかん おかかごはん おでん 白菜のしらす和え 豆腐のみそ汁	♪チヂミ 麦茶 柿	豚肉 豆腐 しらす かつおぶし ちくわ 豆腐	うどん さつまいも ごはん	大根 小松菜 ねぎ しめじ 胡瓜 白菜 みかん にはら 柿 大根 人参 白菜 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 柿 椎茸 にはら もやし バナナ
6 ・ 20 木	おせんべい 麦茶	ごはん 白身魚の煮付け 大豆のサラダ ねぎと大根のぼかとりスープ	♪ふかしいも 麦茶 りんご	たら 大豆	ごはん さつまいも	キャベツ コーン 人参 ねぎ 大根 生姜 柿 玉ねぎ しめじ りんご
21 金	☆冬至給食☆ りんご 麦茶	ごはん かぼちゃのシチュー 海藻サラダ 人参スープ	♪ゆずみかんゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉 海藻	ごはん じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 ゆず りんご みかん缶
1 ・ 8 土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ みかん	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 みかん
10 月	バナナ 麦茶	あんかけ焼きそば キャベツのサラダ もやしのスープ	♪わかめおにぎり 麦茶 柿	豚肉 わかめ	中華麺 ごはん	白菜 にはら 人参 コーン 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 もやし 柿 バナナ
11 火	柿 麦茶	ごはん ぶりの塩焼き れんこんのきんぴら さつまいもと油揚げのみそ汁	♪豆腐ケーキ 麦茶 りんご	ぶり さつまあげ 油揚げ 豆腐	ごはん さつまいも	れんこん 人参 りんご いんげん 干し椎茸 柿 玉ねぎ 小松菜 ねぎ
12 ・ 26 水	りんご 麦茶	ごはん 鶏の甘辛煮 小松菜のごま和え 具だくさん汁	♪カップケーキ 麦茶 オレンジ	鶏肉 豚肉	ごはん ごま	もやし 小松菜 人参 舞茸 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ オレンジ りんご
13 ・ 27 木	オレンジ 麦茶	ごはん たららのグラタン ブロッコリーとたまごのサラダ キャベツのポトフ	♪大学いも風煮 麦茶 バナナ	たら 鶏卵	ごはん じゃがいも さつまいも	玉ねぎ 人参 エリンギ 胡瓜 ブロッコリー バナナ オレンジ キャベツ カリフラワー
14 ・ 28 金	バナナ 麦茶	ごはん チキンカレー風 白菜のサラダ 玉ねぎのスープ	♪フルーツゼリー 麦茶 ビスケット	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 白菜 もやし バナナ
15 ・ 22 土	おかし 麦茶	ミートスパゲティ コーンサラダ キャベツのスープ ミニゼリー	♪パンケーキ 麦茶 みかん	豚肉	スパゲティ	玉ねぎ コーン 胡瓜 キャベツ 人参 みかん
7 金	★誕生会 お楽しみ給食★					
25 火	☆クリスマス☆ ビスケット 麦茶	クリスマスライス オーロラチキン スターサラダ コーンポタージュ	♪クリスマスパフェ 麦茶 いちご	鶏肉 ツナ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 キャベツ コーン いちご

※献立内の青色は絵本「はらぺこあおむし」にてでくる「カップケーキ」をおやつに提供します。

※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くださいね。

※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。

♪『はらぺこあおむし』♪

生まれたばかりのおなかを空かせた小さなあおむしは、果物やスイーツなどいろいろなものを1週間も食べ続けました。すると小さかったあおむしは太ったまん丸のさなぎになり、何日も長いこと眠りました。さなぎの皮をはいで出てきたのはとてもきれいなちょうちよになるお話です。大人になっても記憶に残る絵本の1冊ですね。



●旬の食材 大根●

これからの季節に美味しい大根は、捨ててしまいがちな葉にたくさんの栄養が含まれています。葉はほうれん草などと同じ緑黄色野菜です。ビタミンが多く含まれ、風邪予防にもなります。根は消化を助けてくれる効果があるので、クリスマスや年末年始でごちそうを食べた次の日に大根を食べると良いでしょう。

◎離乳食での大根は…

- ・かつお節やツナの水煮缶、しらすと一緒に煮て味付けなしの簡単煮物に♪
- ・葉のすぐ下の辛くないところをすりおろし、ひきわり納豆とまぜた、おろし納豆に♪
- ・葉を細かく刻んでレンジで加熱し、すりごまとしょうゆ、砂糖と混ぜてごま和えに♪

ぜひ試してみてくださいね♪

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。