

日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	金	ポパイカレー	レンコンサラダ バナナ	牛乳 ふがし	グレープジュース ★チヂミ
2	土	ピザトースト	牛乳 みかん	おやつ	
4	月	わかめごはん	大根とねぎのすまし汁 豚の生姜焼き もやしとブロッコリーのサラダ	野菜ジュース ブリッツ	牛乳 ★ポップコーン
5	火	コーンごはん	キャベツとかぶのコンソメスープ チキンのトマト煮 みかん	牛乳 えびせん	ヨーグルト
6	水	味噌ラーメン	春巻き バナナ	ヤクルト おせんべい	牛乳 ★ラスク
7	木	食パンマンと ジャムおじさん	玉ねぎと人参のスープ カップミートエッグ ブロッコリーとパセリのソテー	カルピス ラムネ	麦茶 ★味噌 焼きおにぎり
8	金	つ：お誕生会 五目ごはん	焼きふとかぶのすまし汁 タラの西京焼き キャベツと人参のソテー	牛乳 玉子ボーロ	野菜ジュース ★スイートポテト
9	土	マヨネーズトースト	牛乳 パイン	おやつ	
11	月	ふりかけ ごはん	豆腐と小松菜の味噌汁 スタミナ焼肉 さつまいもの甘煮	マスカットジュース ブリッツ	牛乳★ルヴァン のマヨネーズサンド
12	火	焼き豚 チャーハン	ワカメスープ 鯖の竜田揚げ もやしのナムル	牛乳 ふがし	ゼリー 加糖クッキー
13	水	柿の葉とパセリの 和風スパゲティ	白菜と人参のスープ 野菜ソテー いちごヨーグルト	ミルクココア ビスケット	リンゴジュース ★ワイドポテト
14	木	東：お誕生会 ロールパンちゃん	ミルクスープ ハンバーグ ブロッコリーとキャベツの温野菜	牛乳 玉子ボーロ	★すいとん
15	金	中華丼	かぶとしめじの中華スープ 春雨サラダ りんご	ヤクルト 小魚	牛乳 ★ワッフル
16	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
18	月	ひじきごはん	長ねぎと油揚げの味噌汁 豚肉と小松菜の旨味噌炒め	野菜ジュース ラムネ	紅茶 ★大学芋
19	火	ニラ玉ごはん	キャベツとエノキのスープ カレーのチリソースかけ みかん	牛乳 ブリッツ	プリン ミルクチップ
20	水	ソース 焼きそば	卵とカニカマのスープ ポイルウィナー 温野菜スティック	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★サターアンダギー
21	木	食パンマンと バタコさん	ポトフ風スープ りんご 鶏肉のマカロニグラタン	牛乳 クッキー	★煮ぼうとう
22	金	クリスマス会 リースごはん	ミネストローネ ミモザサラダ 照り焼きチキン ココアプリン	野菜ジュース えびせん	牛乳 ★絞り出しクッキー
23	土	たまごサンド	牛乳 パイン	おやつ	
25	月	じゃこごはん	じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 鶏肉とパセリの甘酢炒め 白菜ともやしのサラダ	ミルクココア ビスケット	野菜ジュース ★黄粉揚げパン
26	火	タコライス丼	オニオンスープ 野菜の玉子焼き チーズ	牛乳 ふがし	ゼリー 小魚
27	水	きのこうどん	ちくわの磯辺揚げ りんご	野菜ジュース おせんべい	牛乳★さつま いも蒸しパン
28	木	のらくろパン	具たくさんシチュー 豆腐ステーキ コールスローサラダ	牛乳 ブリッツ	★おでん



栄養摂取量		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー(Kcal)	603	651
タンパク質(g)	20.9	23.5
脂質	19.1	20.4

今月の食育メモ

早いもので今年も今年を残すのみとなりました。一年の終わりには何を食べますか？各ご家庭で色々あるかと思いますがやはり一番多いのは「大みそかには年越しそば！」です。それではなぜ大みそかにはそばを食べるのでしょうか。

色々な説がありますがそばは他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」または細く長いそばにあやかって「長寿や繁栄を願うため」といわれております。

それと薬味のネギについては疲れをねぎらうという意味の「労ぐ(ねぎ)」、おはらいをする神職の「禰宜(ねぎ)」にかけて「一年間の頑張りをねぎらい、来年の幸せを祈る」という意味があるともいわれています。

江戸時代にはすでに定着していた日本の風習です。それが今もなお多くの人々に受け継がれているだなんてすごいことですよ。次の世代に引き継いでいくためにもそして、何よりもご家族の健康を祈る意味を込めて今年の大みそかも年越しそばで締めくくれるといいですね。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は関です。

※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

今年も残り1か月となりました。寒い日が続いています。風邪をひかないように手洗いやうがいをしっかりし、たくさんごはんを食べて元気に過ごしましょう。給食の先生より