

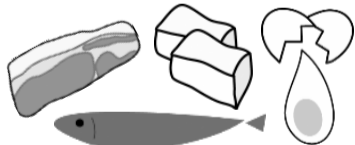
日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
2月	カレーライス チップスサラダ ぶどうゼリー	米 じゃが芋 菜種油 揚げかぼちゃ 塩味 三温糖 国産ぶどうゼリー ザラメせんべい きらきらコーンのおほしさま	豚平切肉 牛乳	玉葱 人参 りんご 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 ソース 野菜ブイオン カレールウ 米酢	牛乳	牛乳 ザラメせんべい きらきらコーンのおほしさま
3火	うす切りスライス食パン 手作りポテトコロッケ ポイルキャベツ コンソメスープ	食パン じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 元気うす焼せんべい 星っこ	豚挽肉 ベーコン 牛乳	オニオンソテー キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	塩 ケチャップ ソース 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 元気うす焼せんべい 星っこ
4水	白飯 ぶりの照り焼き風煮 お浸し けんちん汁	米 かつくり粉 菜種油 三温糖 里芋 キヌアあられ塩味	ぶり やわらかブチとうふ 松山あげ 牛乳	小松菜 大根 人参 ねぎ りんご	しょうゆ みりん 削り節 塩	牛乳	牛乳 りんご キヌアあられ塩味
5木	麻婆豆腐丼 拌三糸 わかめスープ	米 かつくり粉 菜種油 三温糖 ごま油 米粉	木綿豆腐 豚挽肉 豆みそ ロースハム わかめ 牛乳	生姜 人参 ねぎ 干椎茸 緑豆もやし きゅうり 玉葱 えのきたけ	塩 しょうゆ 中華だしの素 米酢 野菜ブイオン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 しょうゆ米粉蒸しパン
6金	きのこご飯 あわせみそ汁 白菜のゆかりあえ キャンディチーズ	米 三温糖 じゃが芋 米粉マカロニ	鶏挽肉 松山あげ ミックスみそ キャンディチーズ 牛乳 きな粉(大豆)	人参 干椎茸 ぶなしめじ まいたけ エリンギ えのきたけ グリンピース 玉葱 ねぎ 白菜 ゆかり	塩 削り節 酒 しょうゆ	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
7土	エッグパンズパン 牛乳 ももゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
9月	白飯 八宝菜 ひじきのごま酢サラダ	米 菜種油 かつくり粉 三温糖 すりごま ミニのりのりあげもち きなこせんべい	厚揚げ イカ 豚平切肉 干ひじき ツナ 牛乳	白菜 チンゲンツァイ 人参 たけのこ 干椎茸 きゅうり	塩 中華だし しょうゆ 削り節 みりん 米酢	牛乳	牛乳 ミニのりのりあげもち きなこせんべい
10火	ナポリタンスパゲティ 洋風スープ とろけるプリン	スパゲティ 菜種油 三温糖 米	ウインナー ロースハム やわらかブチとうふ とろけるプリン(豆乳) かむわかめご飯の素 焼きのり 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン チンゲンツァイ 緑豆もやし	ケチャップ ソース 塩 野菜ブイオン	牛乳	お茶 かみかみわかめおにぎり
11水	麦ご飯 みそかつ ポイルキャベツ のっぺい汁	米 押し麦 菜種油 三温糖 里芋 かつくり粉 サクッとあられ	国産豚ヒレカツ 豆みそ 牛乳	キャベツ 大根 人参 干椎茸 ねぎ パナナ	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 パナナ サクッとあられ
12木	チキンライス ブロッコリー フライドポテト 野菜スープ ミニデザート(青りんご)(誕生会)	米 菜種油 三温糖 エッグケアマネース ナチュラルホト ミニデザート青りんご お米 de マールマリン 米粉	鶏挽肉 ベーコン 牛乳 豆乳ホイップ	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ 黄桃(缶)	塩 ケチャップ 野菜ブイオン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 マールマリンアラモード(2歳児以上) 米粉蒸しパン(1歳児)
13金	五目ご飯 れんこんのサラダ みそ汁 キャンディチーズ	米 三温糖 エッグケアマネース 発芽玄米あられ	干ひじき 鶏挽肉 厚揚げ ロースハム やわらかブチとうふ 豆みそ キャンディチーズ 牛乳	人参 干椎茸 れんこん きゅうり えのきたけ 小松菜 玉葱 みかん	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	お茶 みかん 発芽玄米あられ
14土	ツナロールパン 牛乳 りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
16月	白飯 酢鶏 春雨スープ	米 かつくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 はるさめ 肉入りまんじゅう	鶏もも肉 ロースハム やわらかブチとうふ 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 干椎茸 チンゲンツァイ 緑豆もやし	しょうゆ 酒 米酢 中華だし 素 野菜ブイオン 塩	牛乳	お茶 肉まん
17火	クワッサン 豆腐入りクリームシチュー(乳) あけぼのサラダ	クワッサン 菜種油 有塩バター 薄力粉 エッグケアマネース さつまいも	木綿豆腐 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 とうもろこし グリンピース ブロッコリー カリフラワー	野菜ブイオン ケチャップ 塩	牛乳	お茶 ふかしいも
18水	ゆかりおにぎり 米粉パン白身魚フライ ウインナー ナムル ミニトマト (お弁当箱の日)	米 菜種油 ごま油 マールかりんとう おこめリング 甘口しょうゆ	焼きのり ホキ米パン粉フライ ウインナー 牛乳	ゆかり ほうれん草 緑豆もやし 人参 ミニトマト	しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 マールかりんとう おこめリング甘口しょうゆ
19木	カレーピラフ ブロッコリー 星形ポテト ベーコンとかぶのスープ (クリスマス会)	米 菜種油 エッグケアマネース 北海道星形ポテト お米 de クリスマスフコケキ 星っこ	豚挽肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン 干しぶどう ブロッコリー チンゲンツァイ かぶ とうもろこし プチ国産みかんゼリー	塩 カレールウ カレー粉 野菜ブイオン ソース	牛乳	牛乳 お米 de クリスマスフコケキ(2歳児以上) プチみかんゼリー(1歳児) 星っこ(1歳児)
20金	白飯 さばの味噌煮 お浸し すまし汁 (食育メニューの日・冬至)	米 三温糖 お米 de かぼちゃマフィン	さば 豆みそ やわらかブチとうふ 牛乳	生姜 小松菜 緑豆もやし ゆず えのきたけ 人参 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 こんぶ かつお節 塩	牛乳	牛乳 お米 de かぼちゃマフィン
21土	ウインナーロールパン 牛乳 やさいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
23月	菜めし 高野豆腐の含め煮 あわせみそ汁	米 三温糖 ミニのりすけ	高野豆腐 鶏もも肉 ミックスみそ 牛乳	菜めし 人参 グリンピース ぶなしめじ ほうれん草 ねぎ 玉葱 りんご	削り節 みりん しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 りんご ミニのりすけ
24火	中華あんかけうどん 平つくね みかん	干しうどん 菜種油 三温糖 かつくり粉 さつまポテト	豚平切肉 キャベツ入り平つくね 牛乳	玉葱 人参 緑豆もやし チンゲンツァイ 干椎茸 みかん	塩 しょうゆ 野菜ブイオン 中華だし 素	牛乳	牛乳 さつまポテト
25水	ゆかりご飯 切り干し大根とツナの煮物 豚汁 パイン(缶)	米 三温糖 菜種油 里芋 かぼちゃポーロ うす焼しょうゆせんべい	ツナ 高野豆腐 豚平切肉 やわらかブチとうふ 豆みそ キャンディチーズ	ゆかり 切り干し大根 人参 とうもろこし グリンピース ごぼう ねぎ 大根 こんにやく えのきたけ パイン(缶)	しょうゆ みりん 削り節	お茶 チーズ	お茶 かぼちゃポーロ うす焼しょうゆせんべい
26木	わかめご飯 白菜と肉団子のスープ煮 小松菜のおかか和え	米 かつくり粉 三温糖 元気小粒揚げ ライスクッキーいちご	炊き込みわかめ 鶏挽肉 かつおパック キャンディチーズ	ねぎ 生姜 人参 干椎茸 白菜 小松菜 緑豆もやし	塩 野菜ブイオン 中華だし 素 酒 しょうゆ	お茶 チーズ	お茶 元気小粒揚げ ライスクッキーいちご
27金	ハヤシライス コールスローサラダ 黄桃(缶)	米 菜種油 じゃが芋 エッグケアマネース うす焼サラダせんべい やさいコンソメリング	豚平切肉 キャンディチーズ	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃(缶)	塩 ハヤシルウ 野菜ブイオン トマトピューレ	お茶 チーズ	お茶 うす焼サラダせんべい やさいコンソメリング
28土	ジャムサンド 牛乳 みかんゼリー	超熟食パン	牛乳	イチゴジャム 国産みかんゼリー		牛乳	

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

体を温める食事で 冬を元気に過ごそう

たんぱく質がポイント!

食事した後は栄養素が吸収・分解される過程で熱が発生するため(食事誘発性熱産生)体が温かくなるのですが、なかでもたんぱく質を食べた時に より体温が上がります。体を温めるには、肉、魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質を豊富に含む食材を取り入れることが大切です。



さらに普段からたんぱく質をとり、運動することで筋肉量が増えると基礎代謝が高まり体温が上がります。



温かい食べ方で食べよう

みそ汁、スープ、シチュー、鍋物など温かい食事は体も温まりますし、心もほっとします。たくさん湯気が出る料理なら部屋の湿度も上がり感染症予防にもなります。



市内産有機野菜(オーガニック野菜)を使用します

有機農業とは化学的に合成された肥料や農薬を使わない、遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本とした環境への負荷を低減した農業のことです。今月は以下の予定で市内産の有機農産物を使用します。

- 使用予定**
- 17日 豆腐入りクリームシチュー(人参)
 - 17日 ふかしいも(さつまいも)
 - 18日 ナムル(人参)



今月の地産地消食材

はくさい・だいこん

6日の白菜のゆかり和えに地元産の白菜を、また11日ののっぺい汁に市内産の大根を使用する予定です。



大晦日 (おおみそか)



毎月末日を「晦日」といい、なかでも1年最後の日を「大晦日」といいます。大晦日の夜(除夜)には人にある108の煩惱を払うため108回鐘をつきます。また、大晦日の夜には年越しそばをいただきますが、この習慣は江戸時代に広まりました。細く長いそばのように長生きするようお願いが込められています。

今月の食育メニュー すまし汁(柚子の皮入り)・お浸し(柚子果汁入り)

冬至は1年で一番昼間の短い日で今年は12月21日に冬至を迎えます。冬至には風邪をひかないようにとゆず湯に入る風習があります。これにちなんで20日の給食で柚子の皮を浮かべたすまし汁、柚子果汁入りのお浸しをいただきます。また、冬至には幸運を呼び込むためにかぼちゃ(なんきん)などの「ん=運」が重なる食べ物を食べる風習にちなみ、午後のおやつにかぼちゃを使ったマフィンをいただきます。

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。



こどもクッキング

※状況によっては変更・中止をすることがあります。

10日	かみかみわかめおにぎり	おにぎりを握ります。
12日	マールマリンアラモード	生クリームを絞り果物を飾ります。
18日	ゆかりおにぎり	おにぎりを握ります。

※都合により献立を変更することがあります。