

日曜日	屋 食	3時	血や肉をつくるもの 糖質	カや体温どぎるもの 糖質	体の調子をよくするもの糖質	エネルギー [kcal]
2月	カレーうどん、ぎょうざ、磯香和え、黄桃缶	黒糖カステラサンド	鶏もも肉、のり、しょうゆ、ぎょうざ、かつおだし	うどん、砂糖、サラダ油、カレー粉、カステラサンド	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、キャベツ、長葱、もやし、黄桃缶	559
3火	ごはん、鶏肉の塩こうじ焼き、栄養納豆、おみそ汁、みかん	ピザまん☆	鶏肉、しょうゆ、かつおだし、ひきわり納豆、しらすが、チーズ、青のじ、オリーブオイル	ごはん、サラダ油、上白糖、ピザまん、おふ、塩麹、こま	ながねぎ、にんじん、たまねぎ、みかん	651
4水	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、中華スープ、オレンジ	ハッピーターン	豆腐、豚挽き肉、かつおだし、しょうゆ、みそ	ごはん、サラダ油、上白糖、ハッピーターン	にんじん、ながねぎ、ほうれん草、きゅうり、チンゲン菜、たまねぎ、オレンジ	467
5木	ロールパン、オムレツ、イタリアンサラダ、オニオンスープ、バナナ、牛乳	きな粉マカロニ☆	オムレツ、牛乳、コンソメ	ロールパン、サラダ油、上白糖、きな粉マカロニ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、バナナ	672
6金	しょうゆラーメン、はるまき、中華風サラダ、オレンジ	きなこおかき	豚肉、はるまき、しょうゆ、かつおだし	ラーメン、サラダ油、ごま油、上白糖、きなこおかき	きゅうり、にんじん、もやし、オレンジ	397
7土	ごはん、八宝菜、サラダ、みそ汁、セリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ごはん、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	550
9月	ごはん、さばの味噌煮、和風ブロッコリーサラダ、おみそ汁、りんごゼリー	いちごパウムケーン	さば、みそ、しょうゆ、かつおだし、わかめ、油揚げ	ごはん、サラダ油、上白糖、エッググクア、いちごパウムケーン	アマガシ、きゅうり、はくさい、りんごゼリー	620
10火	ハヤシライス、マカロニサラダ、オレンジ、ミルメークココア牛乳	マーブルケーキ(ココア)☆	豚肉、牛乳、ミルメーク、中濃ソース、ハヤシブレード	ごはん、サラダ油、上白糖、マカロニ、マーブルケーキ(ココア)	きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、マジックルーフ、オレンジ	638
11水	☆お誕生日会☆ コーンピラフ、白身魚フリッター、三色ナムル、中華スープ、マンゴーロールケーキ、りんごジュース	ほしたべよ、ピルクル	白身魚のフリッター、しょうゆ、かつおだし、ピルクル	ごはん、サラダ油、上白糖、ケーキ、ほしたべよ	コーン、にんじん、コーン、たまねぎ、小松菜、たまねぎ、りんごジュース、いちご	563
12木	☆もちつき大会☆ わかめうどん、シューマイ、和風サラダ、ぶどうゼリー	おかかおにぎり☆	シューマイ、めんつゆ、しょうゆ、かつおだし、わかめ、塩昆布	サラダ油、上白糖、うどん、ごはん	キャベツ、にんじん、ながねぎ、ぶどうゼリー	854
13金	菜飯ごはん、肉じゃが、れんこんのごまマヨサラダ、おふのおみそ汁、みかん	ぼんち揚げ	豚肉、わかめ、かつおだし、しょうゆ、みりん	ごはん、サラダ油、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、れんこん	にんじん、たまねぎ、いげん、みかん、キャベツ	629
14土	カレーライス、サラダ、セリー	お菓子	豚肉、醤油、味噌、わかめ	ごはん、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	592
16月	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、ハムブロッコリーサラダ、おみそ汁、ヨーグルト	つぶつぶベジタブル	鶏肉、しょうゆ、かつおだし、みそ、ハム、ヨーグルト	ごはん、上白糖、サラダ油、つぶつぶベジタブル	アマガシ、コーン、マレードシロ	585
17火	ミートスパゲティ、青のりポテト、冬野菜スープ、バナナ、牛乳	手作りプリン☆	豚挽き肉、しょうゆ、ミートソース、牛乳、青のり、プリン	スパゲティ、サラダ油、上白糖、ポテト	かぶ、ほうれん草、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、バナナ	445
18水	鶏ごはん、厚揚げの野菜炒め、キャベツのごま和え、おみそ汁、オレンジ	いちごクリームサンド	鶏肉、しょうゆ、かつおだし、みそ、厚揚げ	ごはん、サラダ油、上白糖、おふ、いちご、クリームサンド	キャベツ、人参、コーン、きゅうり、白菜、オレンジ	456
19木	ごはん、たらのかりん揚げ、切り干し大根の煮物、すまし汁、りんご	ふかし芋☆	たら、厚揚げ、豆腐、わかめ、しょうゆ、かつおだし	サラダ油、上白糖、ごはん、さつまいも	切り干し大根、にんじん、大根、りんご	431
20金	ごはん、豚肉の生姜焼き、ほうれん草と油揚げのごま和え、おみそ汁、パイン缶	おじゃこ揚げせん	豚肉、しょうゆ、みりん、みそ、油揚げ	ごはん、サラダ油、上白糖、すりごま、おじゃこ揚げせん	しょうが、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ、パイン缶	496
21土	わかめうどん、ぎょうざ、サラダ、セリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ごはん、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	498
23月	☆クリスマスメニュー(終業式)☆ ケチャップフライス、お星さまハンバーグ、ブロッコリーサラダ、マカロニスープ、クリスマスケーキ	カステラ	ケチャップ、ハンバーグ、中濃ソース、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、マカロニ、ケーキ、カステラ	アマガシ、コーン、にんじん、たまねぎ	790
24火	ごはん、白身魚フライ、中華和え、わかめスープ、フルーチェ	バナナコッタ(いちごソースのせ)☆	牛乳、フルーチェ、白身魚フライ、わかめ、かつおだし、しょうゆ	いちご、ごはん、バナナコッタ、サラダ油、上白糖	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ	479
25水	さくらごはん(しょうゆ味)、唐揚げ、キャベツときゅうりのあさづけ、さつまいものおみそ汁、オレンジ	ばかうけ	鶏もも肉、しょうゆ、かつおだし、とうふ	サラダ油、砂糖、ごはん、さつまいも、ばかうけ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、オレンジ	589
26木	ジャムサンド、オムレツ、イタリアンサラダ、コンソメスープ、バナナ、ミルメークココア牛乳	わかめおにぎり☆	オムレツ、ミルメーク、牛乳、コンソメ、わかめ	食パン、サラダ油、上白糖、ごはん、いちごジャム、ごはん	キャベツ、にんじん、コーン、パセリ、バナナ	540
27金	ごはん、とりつくね(照り焼き味)、大根サラダ、すまし汁、りんご	お菓子	とりつくね、しょうゆ、かつおだし、とうふ、わかめ	ごはん、サラダ油、上白糖、お菓子	だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、りんご	499
28土	菜飯ごはん、肉じゃが、サラダ、みそ汁、セリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ごはん、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	601

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

朝晩と、寒さが一段と厳しくなってきましたが、子どもたちは楽しく園生活を送っています。

今月はクリスマスメニューを取り入れております。クリスマスにちなんでいちごケーキを提供予定です。サンタさんのイラストが入っているかも?! お楽しみに☆

そして、12月21日は、『冬至』です。冬至とは、1年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われてます。ゆずの果皮には、風邪予防や保温に良いとされるビタミンCや血行改善を促すと言われるヘスペリジンなどが豊富に含まれています。からだが冷えないように、しっかり暖まりましょう!

また、新しい年を元気に、そして気持ち良く迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう。

2024年も残すところあとわずか。寒さに負けず、美味しい給食をたくさん食べましょう! ☆

