



日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 水	昼食	食パン 豆乳スープ ポークチャップ かぼちゃサラダ	しょくパン  さとう、あぶら、かたくりこ たまごなしマヨネーズ	とうにゆう ぶたにく	キャベツ、にんじん、コーンかん たまねぎ かぼちゃ、きゅうり	ようふうだしのもと、しお、パセリこ ケチャップ、ソース、さけ、しお、こしょう しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	こめ	ぎゅうにゆう かつおぶし	のり	しょうゆ	
02 木	昼食	鶏のすき煮 みそ汁(なめこ・豆腐) りんご	こめ、しらたき、さとう、あぶら	とりにく とうふ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ なめこ、わかめ りんご	しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズスコーン	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう、ミックスチーズ		ベーキングパウダー、しお	
03 金	昼食	御飯 冬野菜のポトフ 白身魚のカレーフリッター ほうれん草とコーンの和え物	こめ さといも こむぎこ、あぶら、かたくりこ、あぶら たまごなしマヨネーズ、すりごま	ウインナー たら	かぶ、にんじん、しめじ、かぶのは ほうれんそう、コーンかん	ようふうだしのもと、しお、こしょう ベーキングパウダー、カレーこ、しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゆう			
04 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり バナナ	ソース、さけ、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゆう			
06 月	昼食	手作りふりかけのごはん みそ汁(だいこん・あげ) 肉豆腐(ひき肉) みかん	こめ、ごまあぶら、ごま、さとう さとう	しらすぼし、かつおぶし みそ、あぶらあげ とうふ、ぶたひきにく	こまつな だいこん、ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが みかん	しょうゆ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク	バター、ふ、グラニューとう	ぎゅうにゆう			
07 火	昼食	御飯 すまし汁(麩・わかめ) さけのちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮	こめ ふ あぶら、さとう さつまいも、さとう	みそ、さけ	ねぎ、わかめ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ミルククリームサンド	さとう、コーンスターチ、しょくパン	ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう			
08 水	昼食	野菜あんかけ焼きそば ごぼうサラダ バナナ	やきそばめん、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたにく ツナかん	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ ごぼう、きゅうり、コーンかん バナナ	ちゅうかだし、しょうゆ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 こんぶおにぎり	こめ、ごま	ぎゅうにゆう	しおこんぶ、のり		
09 木	昼食	御飯 かき玉汁(にら) おさかなバーグ ひじきの五目煮	こめ かたくりこ かたくりこ、あぶら あぶら、さとう	たまご ぶたひきにく、さば だいち、ちくわ、あぶらあげ	にら かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる、しょうゆ、しお しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゆう			
10 金	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの和え物	こめ かたくりこ、さとう、あぶら	とうふ、みそ とりにく かつおぶし	えのきたけ、わかめ しょうが ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 小松菜とごまのクラッカー	こむぎこ、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう	ぎゅうにゆう	こまつな	しお	
11 土	昼食	カレーライス りんご	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん りんご	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゆう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
13 月	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、ごま さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	こまつな、えのきたけ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 じゃこトースト	たまごなしマヨネーズ、しょくパン	ぎゅうにゅう しらすぼし、こなチーズ	あおのり	
14 火	昼食	ロールパン かぶのクリームシチュー カリフラワーとコーンのサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら、さとう	とりにく、だっしふんにゅう	かぶ、たまねぎ、にんじん カリフラワー、ブロッコリー、コーンかん パインかん	ようふうだしのもと、しろこしょう、しお りんごす、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 さけごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク		
15 水	昼食	さつまいもごはん 柳川風卵とじ きゅうりの塩昆布和え りんご	こめ、さつまいも さとう ごまあぶら、ごま	たまご、ツナかん	たまねぎ、ごぼう、にんじん、みつば きゅうり、しおこんぶ りんご	さけ、しお かつお・こんぶだしじる、みりん、しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 コーンとベーコンの豆腐パン	ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ、ベーコン	コーンかん	
16 木	昼食	マーボー丼 はるさめスープ みかん	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら はるさめ、かたくりこ、ごま	とうふ、ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが はくさい、コーンかん みかん	しょうゆ、さけ、こしょう、こんぶだしじる、しお ちゅうかだし、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 ココアマールケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ベーキングパウダー、ココア
17 金	昼食	五目うどん ツナとじゃが芋の煮物 バナナ	うどん じゃがいも、さとう、あぶら	ぶたにく ツナかん	にんじん、ほうれんそう、しいたけ たまねぎ、いんげん バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
18 土	昼食	みそ煮込みうどん バナナ	うどん	とりにく、みそ、あぶらあげ	はくさい、ねぎ、にんじん バナナ	かつお・こんぶだしじる、みりん
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
20 月	昼食	タコライス マカロニサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら マカロニ、たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく、こなチーズ ハム のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく きゅうり、コーンかん	ケチャップ、ソース、しお、こしょう こしょう、しお
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ			
21 火	昼食	御飯 とん汁 かじきの煮付け 青菜のごま和え	こめ ごまあぶら さとう すりごま	ぶたにく、みそ、あぶらあげ かじき	だいこん、ねぎ、ごぼう しょうが ほうれんそう、こまつな、にんじん	かつおだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クリスマスクッキング	たまごなしプリン	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	みかんかん、パインかん	
22 水	昼食	御飯 まろやかみそ汁 さばのりんごソースかけ 茹でブロッコリー	こめ かたくりこ、あぶら、さとう たまごなしマヨネーズ	とうにゅう、みそ さば	こまつな、えのきたけ、にんじん りんご、たまねぎ、しょうが ブロッコリー	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー
23 木	昼食	クリスマス会食 	ロールパン かたくりこ、さとう さとう、あぶら	ぶたひきにく、とうふ かにかまぼこ	キャベツ、にんじん たまねぎ ブロッコリー、コーンかん	ようふうだしのもと、しお、こしょう ケチャップ、ソース、しお りんごす、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
24 金	昼食	ふりかけごはん みそ汁(豆腐・えのき) 豚しゃぶのごまだれ ベイクドじゃが	こめ  ねりごま、さとう、すりごま じゃがいも、あぶら	とうふ、みそ ぶたにく	えのきたけ、ねぎ <small>キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、わかめ、しょうが</small> あおのり	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 みかんとおかし		ぎゅうにゅう  みかん			
25 土	昼食	てりやき野菜丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	とりにく チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
27 月	昼食	ハヤシライス キャベツの中華和え パイン缶	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、すりごま、ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、わかめ パインかん	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
28 火	昼食	ツナスパゲティー ごまマヨチキンサラダ バナナ	スパゲティ、あぶら <small>たまごなしマヨネーズ、すりごま、さとう</small>	ツナかん とりにく	たまねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん バナナ	ケチャップ、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズとおかし		ぎゅうにゅう チーズ			

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

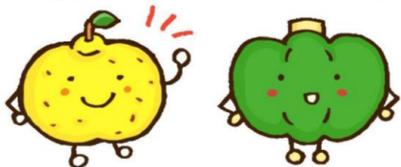
## 組 氏名

### 冬至ってなに？

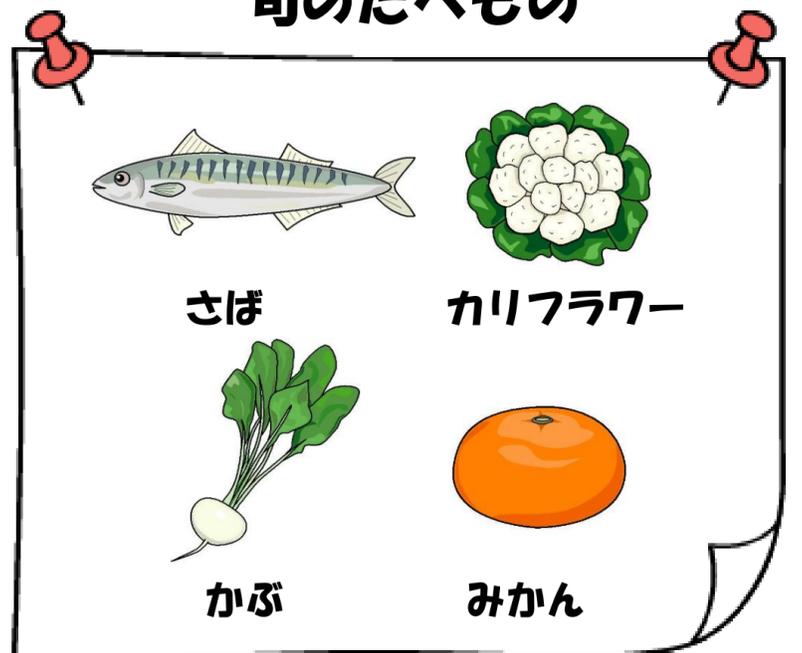
一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを長期保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。かぼちゃと小豆を炊いた「いとこ煮」を食べる地方もあります。

また、冬至にはゆず湯に入る風習もあります。ちょうど冬至のころに旬を迎えるゆずは香りが強く、昔から邪気を払うものとして知られていました。また、ゆずの成分による血行促進・保温効果が風邪の予防にもなります。冬至は(とうじ)と読みますが、お湯に浸

今年の冬至は  
12月22日です♪



### しゅん 旬のたべもの



●使用イラスト：株式会社アトム「わんぱくランチWeb」

12月にかぶとカリフラワーを今年度初めて提供します。

お子さんがまだ未摂取の場合はご家庭でお試しいたきますようご協力をお願い致します