

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
17	火	牛乳 バナナ	茶めし おでん もやし和え みかん	米 昆布 さつま揚げ つみれ がんもどき ちくわぶ こんにやく 竹輪 大根 昆布 もやし きゅうり 人参 酢	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす にんにく	519 kcal 22.3 g	521 kcal 22.7 g
18	水	牛乳 みかん	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 油 すりごま ごま ケチャップ ソース 牛乳 ほうれん草 人参 もやし 納豆 白菜 油揚げ	麦茶 ブルーヨーグルト	ヨーグルト プルーン コーンフレーク	425 kcal 18.8 g	413 kcal 18.3 g
19	木	牛乳 バナナ	ごはん おろしハンバーグ ポテカレサラダ 白菜スープ	豚ひき 玉葱 パン粉 豆乳 大根 片栗粉 じゃがいも ミックスベジタブル カレー粉 マヨレ 酢 白菜 人参 ねぎ	麦茶 お楽しみおやつ		521 kcal 19.7 g	527 kcal 19.2 g
20	金	麦茶 食べる 煮干し	ごはん すき焼き風 ひじきと野菜の炒め物 すまし汁	豚もも 白菜 人参 玉葱 しらたき 焼き豆腐 ひじき 人参 キャベツ たけのこ 竹輪 ごま油 焼き麩 わかめ	牛乳 おからクッキー	おから 薄力粉 バター 卵 ごま	560 kcal 19.8 g	697 kcal 23.7 g
21	土	麦茶 ウエハース	中華丼 さつま芋の甘煮 味噌汁	米 豚もも 竹輪 人参 白菜 舞茸 テンゲン菜 ごま油 片栗粉 さつま芋 ねぎ わかめ	牛乳 ミニバームクーヘン		556 kcal 16.8 g	600 kcal 19.5 g
23	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 鮭の胡麻味噌焼き 五目きんぴら なめこ汁	鮭 すりごま ごぼう 人参 れんこん いんげん こんにやく 油揚げ ごま油 ごま なめこ 豆腐 ねぎ	牛乳 カレー肉まん ウエハース	食パン 豚挽 玉葱 人参 カレー粉 片栗粉	466 kcal 23.4 g	549 kcal 28.3 g
24	火	麦茶 ふかし芋	ごはん 豚肉の柳川風 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき 小松菜 人参 もやし すりごま 大根 油揚げ	牛乳 ホットドック	コッパン ウインナー キャベツ ケチャップ	478 kcal 18.2 g	523 kcal 22 g
25	水	牛乳 食べる 煮干し	ガーリックライス フライドチキン コーンブロッコリー ミニトマト 白菜のクリームシチュー	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく 手羽先 酢 生姜 片栗粉 油 ブロッコリー コーン ミニトマト 白菜 人参 じゃが芋 玉葱 クリームルウ 薄力粉	牛乳 クリスマスおやつ		691 kcal 26.2 g	769 kcal 26.2 g
26	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉の生姜焼き 鉄骨サラダ 具だくさん味噌汁	豚ロース 生姜 ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 酢 ごま油 マヨレ じゃが芋 人参 ねぎ ごぼう	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 プルーン ココア	465 kcal 18.5 g	505 kcal 20.1 g
27	金	牛乳 バナナ	ドライカレー ひじきサラダ みかん	米 豚挽 豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 ケチャップ ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨレ 酢	麦茶 年越しうどん	うどん かまぼこ ねぎ わかめ 花麩 めんつゆ	479 kcal 17.9 g	470 kcal 16.6 g
28	土	麦茶 ぱりんこ	スパゲッティきり風 ジャーマンポテト かぶのスープ	スパゲッティ ツナ缶 しめじ えのき 玉葱 トマト缶 ケチャップ グリンピース じゃが芋 ピーマン ウインナー カレー粉 かぶ かぶ葉	牛乳 ココアワッフル ハッピーターン		402 kcal 15.6 g	482 kcal 19 g

🌸 給食室より

12月21日は冬至(とうじ)です。冬至とは、一年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日のことです。冬至の日には昔から、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るといふ風習があります。なぜかぼちゃを食べるのかというと、ビタミンや食物繊維を多く含むかぼちゃを食べることで、これから寒い冬を乗り切るために栄養をつけよう！という意味があるそうです。これから寒い冬に向けて、温かいものや栄養のあるものを食べて風邪をひかないようにしましょう！！

