

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ご飯 鯖の梅焼き 岩津ねぎの天ぷら すまし汁 (切干大根・小松菜) 納豆	牛乳 豆乳わらびもち	さば・納豆・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・さつまいも	うめ干し・長ねぎ・切干しだいこん・こまつな・にんじん・たまねぎ
3 火	ご飯 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーとひじきの炒め物 豚汁	牛乳 レモンヨーグルトケーキ	凍り豆腐・鶏卵・ぶたもも・淡色辛みそ・普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米・ごま・生いも板こんにやく・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ブロッコリー・ひじき・ごぼう・青ねぎ・だいこん・レモン果汁
4 水	親子丼 大根サラダ みそ汁 (きやべつ・油揚げ)	牛乳 りんごゼリー	鶏もも・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・油揚げ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・いりごま	にんじん・たまねぎ・糸みつば・だいこん・みずかけな・キャベツ・青ねぎ・りんごジュース・寒天・りんご
5 木	ご飯 カレイのあんかけ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 (豆腐)	牛乳 柿 ポップコーン	まがれい・プロセスチーズ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・ポップコーン・なたね油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・かぼちゃ・青ねぎ・かき
6 金	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル 根菜スープ	牛乳 きなこボール	鶏もも・普通牛乳・きな粉	精白米・片栗粉・なたね油・しらたき・ごま・さといも・薄力粉・有塩バター	キャベツ・にんじん・ごぼう・だいこん
7 土	焼きそば 塩昆布の和えもの わかめスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたかたロース・削り節・木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・精白米	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろやし・キャベツ・青ピーマン・塩昆布・こまつな・乾わかめ
9 月	ご飯 しらあえ けんちん汁 じゃこふりかけ みかん	牛乳 ピザトースト	木綿豆腐・しらす干し・普通牛乳・まぐろ水煮缶詰・プロセスチーズ	精白米・いりごま・しらたき・さといも・食パン・マヨネーズ	はくさい・にんじん・ひじき・だいこん・ごぼう・青ねぎ・あおさ・みかん・トマトケチャップ・コーン缶詰粒
10 火	ご飯 岩津ねぎ入り豆腐ボール きやべつのごまマヨ和え みそ汁 (さつまいも)	牛乳 ごまじゃこクッキー	木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳・しらす干し	精白米・マヨネーズ・ごま・さつまいも・薄力粉・三温糖・有塩バター・いりごま	長ねぎ・ひじき・キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん・たまねぎ・青ねぎ
11 水	ロールパン クリームシチュー 卵サラダ みかん	牛乳 塩昆布おにぎり	普通牛乳・鶏もも・鶏卵	ロールパン・じゃがいも・マヨネーズ・精白米	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん・塩昆布
12 木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き マカロニのケチャップソテー コンソメスープ	牛乳 バナナ にぼし	さけ・普通牛乳・うるめいわし丸干し	精白米・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ	にんじん・たまねぎ・コーン・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・青ピーマン・キャベツ・ぶなしめじ・バナナ
13 金	ゆかりごはん 鯖の煮つけ じゃがいものきんぴら みそ汁 (白菜)	牛乳 きなこラスク	さば・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・いりごま・ロールパン・有塩バター	しょうが・にんじん・はくさい・たまねぎ・青ねぎ
14 土	ご飯 豚のしょうが煮 さつまいも甘煮 みそ汁 (豆腐)	牛乳 バナナケーキ	ぶたもも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・さつまいも・ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・青ねぎ・バナナ
16 月	ご飯 白身魚のフライ ツナの酢の物 すまし汁 (小松菜・えのき)	牛乳 フルーツカルピスゼリー	ホキ・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米・薄力粉・パン粉・なたね油	キャベツ・にんじん・わかめ・こまつな・えのきたけ・たまねぎ・みかん缶詰・パイナップル缶詰・粉寒天

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 火	ご飯 お豆腐ナゲット ブロッコリーのゴマ和え かぶのミルクスープ	牛乳 かぼちゃの白玉団子	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・いりごま・白玉粉	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・たまねぎ・かぶ・かぼちゃ
18 水	ご飯 スパニッシュオムレツ ペイクドじゃが コンソメスープ	牛乳 ジャムサンド	鶏卵・ベーコン・普通牛乳	精白米・じゃがいも・食パン	青ピーマン・にんじん・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ・いちごジャム
19 木	炊き込みご飯 ぶりの照焼き 小松菜の炒め煮 みそ汁 (白菜)	牛乳 みかん お麩スナック	ぶり・生揚げ・普通牛乳	精白米・車ふ・有塩バター	ごぼう・ぶなしめじ・こまつな・にんじん・たまねぎ・はくさい・青ねぎ・みかん
20 金	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 すまし汁 (豆腐)	牛乳 バナナ せんべい	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・サラダせんべい	乾ひじき・にんじん・たまねぎ・バナナ
21 土	ご飯 筑前煮 粉ふきいも みそ汁 (油揚げ・小松菜)	牛乳 バナナ きなこマカロニ	鶏もも・乾いんげんまめ・油揚げ・普通牛乳・きな粉	精白米・生いも板こんにやく・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ	にんじん・たけのこ・れんこん・こまつな・たまねぎ・バナナ
23 月	冬野菜カレー ブロッコリー入りツナサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 りんごケーキ	牛かた・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・だいこん・ぶなしめじ・かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ・福神漬・バナナ・りんご
24 火	カレーピラフ ハンバーグ フライドポテト コンソメスープ みかん	牛乳 ツナマヨサンド	牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰	精白米・パン粉・フライドポテト・食パン・マヨネーズ	コーン・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・ぶなしめじ・みかん
25 水	ご飯 魚の照りマヨ焼き マカロニサラダ チンゲン菜ともやしのスープ	ヤクルト お楽しみおやつ	さば・まぐろ油漬缶詰・乳酸菌飲料・ホイップクリーム・鶏卵	精白米・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・薄力粉	にんじん・キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・りよくとうもろやし・たまねぎ・いちご
26 木	ご飯 カレイの煮つけ おからの炒り煮 みそ汁 (小松菜・しめじ) 健康ふりかけ	牛乳 バナナ チーズ	まがれい・おから・きな粉・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・しらたき・さといも・いりごま	ごぼう・だいこん・こまつな・ぶなしめじ・たまねぎ・あおのり・バナナ
27 金	わかめごはん 年越しうどん こんにやくと豚肉の炒め物 みかん	牛乳 ココアケーキ	ぶたかた(赤肉)・普通牛乳	精白米・生いも板こんにやく・ごま・ホットケーキミックス	カットわかめ・にんじん・みかん
28 土	ツナ入り炊き込みご飯 肉じゃが みそ汁 (豆腐)	牛乳 クラッカー	まぐろ油漬缶詰・牛かた(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・さやいんげん・青ねぎ



クリスマスに大掃除と大忙しの12月。食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いができると食欲にもつながります。12月は朝来市の特産品、岩津ねぎを使用した献立 (岩津ねぎの天ぷら・岩津ねぎ入りボール) や成道会、お楽しみ給食も取り入れています。お楽しみに。

成道会
9日 (月) は成道会です。
4・5歳児は老人の方とお寺の本堂で会食をします。

12月24日はお楽しみ給食です。お楽しみに
☆カレーピラフ ☆ハンバーグ
☆フライドポテト ☆コンソメスープ ☆みかん

年越しそば
年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。保育園でも27日に年越しうどんを予定しています。

