

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
1 火	ご飯 ホキの梅マヨ焼き いり豆腐 すまし汁(切干大根・小松菜)	牛乳 豆乳わらびもち	ホキ・木綿豆腐・鶏ひき肉・普通牛乳・きな粉・調整豆乳	精白米・マヨネーズ・片栗粉	梅びしお・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・青ねぎ・切干しいたけ・こまつな・塩わかめ
2 水	ご飯 高野の卵とじ ほうれん草とまやしのナムル 豚汁	牛乳 レモンヨーグルトケーキ	凍り豆腐・鶏卵・焼き竹輪・ぶたかた(赤肉)・普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米・しらたき・いりごま・ごま油・さいとも・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・りょうりょうとうもろやし・ごぼう・はくさい・だいこん・青ねぎ・レモン果汁
3 木	親子丼 大根サラダ みそ汁(きゃべつ・油揚げ) バナナ	牛乳 みたらし団子	鶏もも・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・油揚げ・普通牛乳・木綿豆腐	マヨネーズ・いりごま・白玉粉・片栗粉	たまねぎ・にんじん・みつば・だいこん・みずかけな・キャベツ・青ねぎ・バナナ
4 金	ご飯 カレイのあんかけ かぼちゃのオープン焼き 野菜のミルクスープ	牛乳 柿 ポップコーン(キャラメル味)	まがれい・プロセスチーズ・ベーコン・普通牛乳	精白米・片栗粉・じゃがいも・ポップコーン・キャラメル	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・かぶ・こまつな・かき
5 土	ご飯 豚のしょうが煮 さつまいもの甘煮 みそ汁	牛乳 りんご きなごまカロニ	ぶたかた(赤肉)・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳・きな粉	精白米・さつまいも・マカロニ・スナック菓子	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・青ねぎ・りんご
7 月	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の群の物 根菜のスープ	牛乳 ビスザースト	若鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	精白米・片栗粉・さいとも・食パン・マヨネーズ	ほうれん草・りょうりょうとうもろやし・だいこん・青ねぎ・トマトケチャップ・コーン缶詰粒
8 火	さばの煮つけ 白和え けんちん汁	牛乳 きなごラスク	さば・木綿豆腐・焼き竹輪・普通牛乳・きな粉	しらたき・いりごま・さいとも・ロールパン	生しいたけ・ごぼう・にんじん・はくさい・だいこん
9 水	鮭のチャンチャン焼 マカロニのケチャップソテー コンソメスープ	牛乳 りんご にぼし	べにざけ・甘みそ・ベーコン・普通牛乳・煮干し	有塩バター・マカロニ・スナック菓子	にんじん・キャベツ・たまねぎ・ぼんしめじ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・かぶ・さやいんげん・りんご
10 木	カツサンドピーフ 切り干し大根のサラダ ゆで卵 シブナ 炊き込みご飯 ぶりの照焼き 小松菜の炒め煮 みそ汁(豆腐)	牛乳 フルーツカルピスゼリー	牛かた(赤肉)・生クリーム・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳・乳酸菌飲料	有塩バター・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ぼんしめじ・グリーンピース・切干しいたけ・バナナ
11 金	炊き込みご飯 ぶりの照焼き 小松菜の炒め煮 みそ汁(豆腐)	牛乳 みかん するめ	油揚げ・ぶり・しらす干し・木綿豆腐・普通牛乳・焼きするめいか	精白米・ごま油	ごぼう・ふなしめじ・乾ひじき・にんじん・こまつな・たまねぎ・塩わかめ・みかん
12 土	焼うどん 塩昆布の和えもの すまし汁	牛乳 鮭のおにぎり	ぶたかた(赤肉)・かつお節・油揚げ・普通牛乳・焼きさけ	ゆでうどん・親世ふ・精白米	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・りょうりょうとうもろやし・塩昆布・青ねぎ
14 月	ご飯 スパニッシュオムレツ じゃがいものマヨネーズ焼き 中華スープ	牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー)	鶏卵・ウインナーソーセージ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・青ねぎ・生しいたけ・チンゲンサイ・ブルーベリージャム
15 火	ご飯 白身魚のフライ ツナの群の物 すまし汁(小松菜・えのき)	牛乳 お菓スタック オレンジ	ホキ・まぐろ油漬缶詰・生揚げ・納豆・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉・卵	キャベツ・にんじん・塩わかめ・きゅうり・こまつな・たまねぎ・オレンジ
16 水	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのゴマ和え かぶの豆乳スープ	牛乳 きなご団子	木綿豆腐・調整豆乳・普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉	精白米・片栗粉・いりごま・さつまいも・白玉粉	ひじき・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・かぶ・さやいんげん
17 木	ロールパン クリームシチュー ホキのムニエル 野菜サラダ みかん	牛乳 塩こぶおにぎり	ベーコン・ホキ・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・薄力粉・マヨネーズ・精白米	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・ふなしめじ・はくさい・キャベツ・コーン缶詰粒・みずな・みかん・塩昆布
18 金	ご飯 タンダーチキン ひじき煮 すまし汁(豆腐) りんご	牛乳 ミルクゼリー	鶏もも・プレーンヨーグルト・焼き竹輪・蒸し大豆・木綿豆腐・普通牛乳・ゼラチン	精白米・三温糖	トマトケチャップ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・青ねぎ・りんご・みかん缶詰

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
19 土	筑前煮 粉ふきいも みそ汁	牛乳 バナナケーキ	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	生いも板こんにやく・じゃがいも・ホクレン	にんじん・たけのこ水煮缶詰・生しいたけ・だいこん・たまねぎ・青ねぎ・みずな・バナナ
21 月	冬野菜カレー ブロッコリーサラダ 福神漬 ゆで卵 バナナ	牛乳 かぼちゃプリン	ロースハム・鶏卵・普通牛乳・生クリーム	精白米・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー・キャベツ・福神漬・バナナ
22 火	ご飯 魚の照りマヨ焼き 豆腐と鶏肉の煮物 チンゲン菜とまよしのスープ	牛乳 豆乳蒸しパン	さば・木綿豆腐・若鶏もも・普通牛乳・調整豆乳・鶏卵	精白米・マヨネーズ・薄力粉	にんじん・たまねぎ・ふなしめじ・長ねぎ・チンゲンサイ・りょうりょうとうもろやし・塩わかめ
23 水	ご飯 カレイの煮つけ ブロッコリーとひじきの炒め物 みそ汁(小松菜・しめじ) 漬物ふりかけ カレーピラフ ハンバーグ クリスマスツリーサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 りんご チーズ フルーツパフェ	まがれい・木綿豆腐・削り節・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・いりごま・ごま油	ブロッコリー・ひじき・たまねぎ・にんじん・みずな・はくさい・ふなしめじ・あおさ・りんご
24 木	ご飯 岩津ねぎ入り豆腐ボール キャベツのごまマヨ和え みそ汁(さつまいも)	牛乳 アイシングクッキー	木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・さつまいも・乳酸菌飲料	精白米・いりごま・マヨネーズ・さつまいも・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・さやいんげん・トマトケチャップ・ブロッコリー・ミトマ・キャベツ・ふなしめじ・みかん・みかん缶詰・キウイフルーツ
25 金	ご飯 肉じゃが みそ汁(厚揚げ) 納豆	牛乳 クラッカー りんご	牛かた(赤肉)・生揚げ・納豆・普通牛乳	精白米・じゃがいも・スナッククラッカー	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・みずな・塩わかめ・りんご
28 月	わかめごはん 年越しうどん こんにやくと豚肉炒め みかん	牛乳 ココアクッキー	油揚げ・ぶたかた(赤肉)・普通牛乳	精白米・うどん・生いも板こんにやく・いりごま・薄力粉・有塩バター	かたわかめ・にんじん・たまねぎ・こねぎ・みかん

今年も終わりが近づいてきました。今年も新型コロナウイルス感染症の影響で行動が制限され、窮屈な生活となってしまいましたね。年の瀬、風邪などで体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。新しい年を元気に迎えるために、風邪に負けずに過ごしましょう。今月は様々な行事があり、子どもたちも楽しみにしていることでしょう。給食でも行事にちなんだ行事食を提供する予定です。

★12月の献立紹介★

21日 かぼちゃプリン♡
冬は1年で最も厚の長さが短くなる日です。昔からゆず湯やかぼちゃを食べることで風邪を引かなくなると言われています。

24日 クリスマスメニュー♡
カレーピラフ
ハンバーグ
クリスマスツリーサラダ
コンソメスープ
みかん
おやつ
フルーツパフェ

25日 お楽しみおやつ♡
アイシングクッキー

28日 年越しうどん

お楽しみに!!!

