

## ごちそうだより 12月

|                            | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                                                      | 水                                                                                                                                                                                          | 木                                                                                                                                                                                   | 金                                                                                                                                                            | 土                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | 1<br>ごはん<br><br>鯖の西京焼き<br>鯖・酒・味噌・砂糖・みりん<br><br>ほうれん草の磯香和え<br>ほうれん草・白菜・えのき・焼きのり・醤油<br><br>みそ汁<br>なめこ・木綿豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌・だし<br><br>フルーツ                                                                                                                                                                | 2<br>ごはん<br><br>ミートローフ<br>豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳・酒・塩・グリーンピース・人参・ケチャップ・ウスターソース<br><br>れんこんサラダ★<br>れんこん・胡瓜・人参・かつお節・ツナ・マヨドレ・ごま<br><br>クラムチャウダー<br>あさり・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しめじ・豆乳・シチューミックス・水<br><br>フルーツ | 3<br>きのこの炊き込みご飯<br>米・鶏もも肉・ひじき・しめじ・人参・干ししいたけ・醤油・みりん・塩<br><br>里芋の煮物<br>里芋・いんげん・砂糖・醤油・酒・みりん<br><br>チンゲン菜のマヨ和え<br>人参・チンゲン菜・コーン・醤油・マヨドレ・ごま<br><br>鮎のすまし汁<br>鮎・えのき・人参・わかめ・ねぎ・だし・醤油・塩<br><br>フルーツ | 4<br>ごはん<br><br>はんぺんフライ★<br>はんぺん・小麦粉・パン粉・青のり・油<br><br>だいこんのゆかり和え<br>大根・かぶ・人参・胡瓜・ゆかり<br><br>みそ汁<br>人参・えのき・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌<br><br>フルーツ                                                  | 5<br>もずく丼<br>米・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・みりん・砂糖・酒・生薑・片栗粉<br><br>さつま芋のバター醤油焼き<br>さつま芋・バター・醤油・砂糖<br><br>小松菜ともやしの和え物<br>小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖<br><br>フルーツ          | 6<br>そばろごはん<br>米・鶏ひき肉・生薑・砂糖・醤油・酒<br><br>ひじきのごま和え<br>ほうれん草・人参・もやし・ひじき・醤油・砂糖・ごま<br><br>みそ汁<br>木綿豆腐・ごぼう・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌<br><br>フルーツ              |
| おやつ                        | 黒ごまボンデケーキ 牛乳<br>黒ごま・白玉粉・粉チーズ・卵・牛乳・塩                                                                                                                                                                                                                                                              | さつま芋ももナッツ 牛乳<br>ホットケーキミックス・卵・さつま芋・木綿豆腐・砂糖・油・グラニュー糖                                                                                                                                     | マカロニきなこと 牛乳<br>マカロニ・きなこと・砂糖・塩                                                                                                                                                              | カリカリピザ★ 牛乳<br>餃子の皮・ケチャップ・玉ねぎ・ピーマン・ウィンナー・チーズ                                                                                                                                         | 鶏団子スープ 牛乳<br>鶏ひき肉・生薑・醤油・酒・片栗粉・しめじ・椎茸・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩                                                                                                          | おやつ                                                                                                                                                |
|                            | 8<br>ごはん<br><br>酢豚<br>豚肉・醤油・酒・生薑・片栗粉・油・大根・玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン・ごま油・ケチャップ・酢・醤油・砂糖・みりん<br><br>バンサンスー<br>春雨・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油<br><br>わかめスープ<br>木綿豆腐・玉ねぎ・えのき・わかめ・だし・醤油・塩<br><br>フルーツ                                                                                                              | 9<br>ごはん<br><br>たらふくのニエル<br>たら・塩・小麦粉・バター・レモン果汁<br><br>元気サラダ<br>胡瓜・キャベツ・コーン・ハム・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩<br><br>コンソメスープ<br>さつま芋・玉ねぎ・人参・セロリ・しめじ・コンソメ・塩<br><br>フルーツ                            | 10<br>豆乳坦々麺<br>中華麺・だし・豆乳・ねぎ・ごま・ごま油・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・水菜・大豆・ごま油・にんにく・生薑・砂糖・醤油・チンゲン菜<br><br>揚げ焼きポテト<br>じゃが芋・油・塩<br><br>ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え<br>ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・コーン・ハム・かつお節・醤油・砂糖<br><br>フルーツ     | 11<br>ごはん<br><br>ししゃもフリッター★<br>ししゃも・小麦粉・卵・水・油<br><br>水菜とツナのマヨ和え<br>水菜・キャベツ・人参・ツナ・かつお節・マヨドレ<br><br>みそ汁<br>ねぎ・ながいも・人参・わかめ・だし・味噌<br><br>フルーツ                                           | 12<br>ごはん<br><br>スパニッシュオムレツ<br>卵・じゃがいも・ウィンナー・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・チーズ・塩・ケチャップ<br><br>白菜サラダ<br>白菜・胡瓜・コーン・人参・酢・砂糖・塩・油<br><br>あおさのみそ汁<br>あおさのり・木綿豆腐・人参・だし・味噌<br><br>フルーツ | 13<br>カレーピラフ<br>米・カレー粉・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・パセリ<br><br>春雨のマヨサラダ<br>春雨・胡瓜・人参・ハム・マヨドレ・ごま<br><br>コンソメスープ<br>鶏もも・さつま芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・パセリ・水<br><br>フルーツ |
| おやつ                        | インドサモサ 牛乳<br>餃子の皮・じゃがいも・豚ひき肉・玉ねぎ・カレー粉・塩・油                                                                                                                                                                                                                                                        | のりじゃこパン 牛乳<br>ロールパン・しらす・のり佃煮・葉ねぎ・マヨドレ                                                                                                                                                  | 大根菜ごはん 牛乳<br>米・大根菜・梅干し・ごま・醤油・塩                                                                                                                                                             | 抹茶あずきケーキ 牛乳<br>ホットケーキ粉・豆乳・卵・バター・砂糖・抹茶・ゆで大豆                                                                                                                                          | 海鮮お好み焼き 牛乳<br>小麦粉・卵・キャベツ・もやし・いかに・えび・お好みソース・マヨドレ・青のり・かつお節                                                                                                     | おやつ                                                                                                                                                |
|                            | 15<br>ごはん<br><br>カレイの煮つけ<br>カレイ・生薑・醤油・砂糖<br><br>ほうれん草の白和え<br>木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・こんにゃく・砂糖・醤油・ごま・塩<br><br>豚汁<br>豚肉・人参・大根・ごぼう・もやし・白菜・えのき・里芋・葉ねぎ・だし・味噌<br><br>フルーツ                                                                                                                                    | 16<br>ごはん<br><br>レバーの胡麻ソースがらめ★<br>鶏レバー・鶏もも肉・酒・生薑・片栗粉・油・砂糖・醤油・ケチャップ・ウスターソース・ごま<br><br>だいこんサラダ<br>大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ<br><br>しじみ汁<br>しじみ・だし・味噌・葉ねぎ<br><br>フルーツ                          | 17<br>ごはん<br><br>さばのカレー竜田★<br>さば・生薑・カレー粉・酒・みりん・醤油・片栗粉・油<br><br>卵の花<br>おから・油揚げ・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし<br><br>みそ汁<br>白菜・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌<br><br>フルーツ                             | 18<br>ゆかりごはん<br>ごはん・ゆかり<br><br>干草焼き<br>木綿豆腐・鶏・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉・グリーンピース・醤油・砂糖・塩・酒・だし<br><br>きんぴらごぼう★<br>ごぼう・人参・こんにゃく・砂糖・醤油・みりん・酒・ごま油・ごま<br><br>みそ汁<br>油揚げ・大根・ねぎ・もやし・わかめ・だし・味噌<br><br>フルーツ | 19<br>ごはん<br><br>麻婆豆腐<br>木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・れんこん・生薑・ごま油・醤油・味噌・片栗粉<br><br>白菜の塩づけ和え<br>胡瓜・白菜・人参・塩昆布<br><br>中華スープ<br>玉ねぎ・人参・椎茸・チンゲン菜・だし・醤油・塩<br><br>フルーツ              | 20<br>炊き込みご飯<br>米・鶏ひき肉・ひじき・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・みりん・塩<br><br>がんもどきの煮物<br>がんもどき・だし・醤油・砂糖・酒・みりん<br><br>野菜スープ<br>白菜・えのき・玉ねぎ・人参・ウィンナー・コンソメ・塩<br><br>フルーツ     |
| おやつ                        | 中華蒸しパン 牛乳<br>小麦粉・砂糖・塩・ベーキングパウダー・牛乳・ねぎ・ごま油・豚ひき肉・エリンギ・たけのこ・醤油・酒・オイスターソース                                                                                                                                                                                                                           | ワインナーパイ 牛乳<br>パイシート・ウィンナー・卵・パセリ・ケチャップ                                                                                                                                                  | きな粉お麩ラスク 牛乳<br>麩・バター・きな粉・砂糖                                                                                                                                                                | 磯辺さつま芋★ 牛乳<br>さつま芋・米粉・水・塩・青のり・油                                                                                                                                                     | たぬきおにぎり 牛乳<br>米・天かす・醤油・みりん・塩・ごま・かつお節・葉ねぎ                                                                                                                     | おやつ                                                                                                                                                |
|                            | 22<br><br>親子丼<br>米・卵・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖<br><br>高野豆腐の煮物<br>凍り豆腐・だし・塩・砂糖・酒・みりん・醤油<br><br>人参のごまみそ和え<br>人参・キャベツ・ごま・味噌・砂糖<br><br>フルーツ                                                                                                                                                       | 23 クリスマス誕生会<br><br>わかめごはん<br>ナポリタン<br>タンドリーチキン<br>鮭フライ<br>フライドポテト<br>サラダバー<br>バナナ<br>みかん                                                                                               | 24<br>ごはん<br><br>ツナ入り卵焼き<br>卵・ツナ・チーズ・赤ピーマン・ほうれん草・砂糖・塩・牛乳・ケチャップ<br><br>ひじきサラダ<br>ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ハム・醤油・酢・砂糖・ごま油<br><br>豆乳みそ汁<br>さつま芋・油揚げ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳<br><br>フルーツ                     | 25<br>ごはん<br><br>赤魚チリ<br>赤魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油<br><br>小松菜の梅マヨ和え<br>小松菜・白菜・えのき・梅干し・マヨドレ・醤油<br><br>けんちん汁<br>木綿豆腐・鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩・酒<br><br>フルーツ                           | 26<br><br>年越しうどん<br>ゆでうどん・油揚げ・葉ねぎ・かまぼこ・椎茸・だし・醤油・みりん・塩<br><br>大根の煮物<br>大根・豚肉・だし・醤油・みりん・酒<br><br>白菜のお浸し<br>白菜・えのき・ほうれん草・人参・醤油・かつお節<br><br>フルーツ                 | 27<br><br>焼き鳥丼<br>米・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・砂糖・油・焼きのり<br><br>さつま芋の甘煮<br>さつま芋・醤油・砂糖<br><br>みそ汁<br>はんぺん・ごぼう・しめじ・人参・わかめ・だし・みそ<br><br>フルーツ                |
| おやつ                        | 冬至すいとん汁 牛乳<br>小麦粉・鶏もも肉・かぼちゃ・椎茸・大根・人参・れんこん・里芋・葉ねぎ・だし・醤油・塩                                                                                                                                                                                                                                         | ケーキ 牛乳                                                                                                                                                                                 | マシュマロおこし 牛乳<br>マシュマロ・バター・コーンフレーク                                                                                                                                                           | じゃがチーズもち 牛乳<br>じゃがいも・片栗粉・みりん・醤油・焼きのり・チーズ                                                                                                                                            | たくあんおにぎり 牛乳<br>米・たくあん・焼きのり・塩・ごま油                                                                                                                             | おやつ                                                                                                                                                |
| 29<br><br>お弁当の日<br><br>おやつ | <p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。<br/>噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。<br/>よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！<br/>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後に「かみかみメニュー」を取り入れてメニューを取り入れています♪</p> <p>※完了を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に<br/>お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。<br/>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p> |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                              | <p>良いお年を<br/>迎えよう<br/>お迎え下さい</p>                              |

寒さがいちだんと厳しくなってきました。あっという間に今年最後の月ですね。今月は、クリスマス会にお餅つきと楽しい行事が盛りだくさんです。体の温まる食事やバランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない体をつくり今年最後まで元気いっぱいに過ごしましょう。



## 焼きいもパーティー



11月14日に焼き芋パーティーをしました。子どもたちが苗から育て、収穫したお芋を使用しました。

お芋を焚火の中に入れます

新聞紙でお芋をくるんで、  
水につけてアルミホイルで  
巻きます。



おいしい焼きいもができました！

12月19日には、お餅つきをします。  
23日には、クリスマス誕生会で給食を**バイキング**形式で提供します。  
お楽しみに♪

### 冬至について

冬至とは日の出から日の入りまでの時間が一年の中で最も短く、夜が長い日のことです。最後に「ん」がつく食材を食べると「運」が呼びこめるといわれています。今年の冬至は12月22日です。

おやつに、「ん」のつく食材をたくさん入れた冬至すいとん汁を提供します。  
冬至の日にはゆず湯に入り、身体を温め寒い冬を乗り切りましょう

### 旬の食材

小松菜、さつまいも、里芋、エリンギ、かぼちゃ、フ  
ロッキー、キャベツ、ごぼう、セロリ、大根、チンゲン  
菜、かぶ、長芋、ねぎ、人参、白菜、水菜、ほうれん  
草、れんこん、カレイ、さば、ししゃも、たら、  
みかん、りんご、レモン、のり、小豆







## ごちそうだより

12月



|     | 月                                                                                                                                 | 火                                                                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                                                                         | 木                                                                                                                                                                      | 金                                                                                                                                                                                      | 土                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食  | 1<br>ごはん<br><br>鯖の西京焼き<br>鯖・酒・味噌・砂糖・みりん<br><br>ほうれん草の磯香和え<br>ほうれん草・白菜・えのき・焼きのり・醤油<br><br>みそ汁<br>なめこ・木綿豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌・だし<br><br>フルーツ | 2<br>ごはん<br><br>ミートローフ<br>豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳・酒・塩・グリーンピース・人参・ケチャップ・ウスターソース<br><br>れんこんサラダ<br>れんこん・胡瓜・人参・かつお節・ツナ・マヨドレ・ごま<br><br>クラムチャウダー<br>あさり・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しめじ・豆乳・シチューミックス・水<br><br>フルーツ | 3<br>きのこの炊き込みご飯<br>米・鶏もも肉・ひじき・しめじ・人参・干しいたけ・醤油・みりん・塩<br><br>里芋の煮物<br>里芋・いんげん・砂糖・醤油・酒・みりん<br><br>チンゲン菜のマヨ和え<br>人参・チンゲン菜・コーン・醤油・マヨドレ・ごま<br><br>鮎のすまし汁<br>鮎・えのき・人参・わかめ・ねぎ・だし・醤油・塩<br><br>フルーツ | 4<br>ごはん<br><br>はんぺんフライ<br>はんぺん・小麦粉・パン粉・青のり・油<br><br>だいこんのゆかり和え<br>大根・かぶ・人参・胡瓜・ゆかり<br><br>みそ汁<br>人参・えのき・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌<br><br>フルーツ                                      | 5<br>もずく丼<br>米・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・みりん・砂糖・酒・生薑・片栗粉<br><br>さつま芋のバター醤油焼き<br>さつまいも・バター・醤油・砂糖<br><br>小松菜ともやしの和え物<br>小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖<br><br>フルーツ                                   | 6<br>そぼろごはん<br>米・鶏ひき肉・生薑・砂糖・醤油・酒<br><br>ひじきのごま和え<br>ほうれん草・人参・もやし・ひじき・醤油・砂糖・ごま<br><br>みそ汁<br>木綿豆腐・ごぼう・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌<br><br>フルーツ                                              |                                                                                                                                                              |
|     | おやつ                                                                                                                               | 黒ごまパンデケージョ 牛乳<br>黒ごま・白玉粉・粉チーズ・卵・牛乳・塩<br><br>さつまいもドーナツ 牛乳<br>ホットケーキミックス・卵・さつま芋・木綿豆腐・砂糖・油・グラニュー糖                                                                                        | 8<br>ごはん<br><br>酢豚<br>豚肉・醤油・酒・生薑・片栗粉・油・大根・玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン・ごま油・ケチャップ・酢・醤油・砂糖・みりん<br><br>パンサンスー<br>春雨・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油<br><br>わかめスープ<br>木綿豆腐・玉ねぎ・えのき・わかめ・だし・醤油・酒<br><br>フルーツ       | 9<br>ごはん<br><br>たらものムニエル<br>たら・塩・小麦粉・バター・レモン果汁<br><br>元気サラダ<br>胡瓜・キャベツ・コーン・ハム・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩<br><br>コンソメスープ<br>さつま芋・玉ねぎ・人参・セロリ・しめじ・コンソメ・塩<br><br>フルーツ            | 10<br>豆乳坦々麺<br>中華麺・だし・豆乳・ねぎ・ごま・ごま油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・水素大豆・ごま油・にんにく・生薑・砂糖・醤油・チンゲン菜<br><br>揚げ焼きポテト<br>じゃがいも・油・塩<br><br>ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え<br>ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・コーン・ハム・かつお節・醤油・砂糖<br><br>フルーツ | 11<br>ごはん<br><br>ししゃもフリッター<br>ししゃも・小麦粉・卵・水・油<br><br>水菜とツナのマヨ和え<br>水菜・キャベツ・人参・ツナ・かつお節・マヨドレ<br><br>みそ汁<br>ねぎ・なめこ・人参・わかめ・だし・味噌<br><br>フルーツ                                            | 12<br>ごはん<br><br>スパニッシュオムレツ<br>卵・じゃがいも・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・チーズ・塩・ケチャップ<br><br>白菜サラダ<br>白菜・胡瓜・コーン・人参・酢・砂糖・塩・油<br><br>あおさのみそ汁<br>あおさのり・木綿豆腐・人参・だし・味噌<br><br>フルーツ |
|     | おやつ                                                                                                                               | インドサモサ 牛乳<br>餃子の皮・じゃがいも・豚ひき肉・玉ねぎ・油・カレー粉・塩・油<br><br>のりじゃこパン 牛乳<br>ロールパン・しらす・のり佃煮・葉ねぎ・マヨドレ                                                                                              | 15<br>ごはん<br><br>カレイの煮つけ<br>カレイ・生薑・醤油・砂糖<br><br>ほうれん草の白和え<br>木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・こんにゃく・砂糖・醤油・ごま・塩<br><br>豚汁<br>豚肉・人参・大根・ごぼう・もやし・白菜・えのき・里芋・葉ねぎ・だし・味噌<br><br>フルーツ                             | 16<br>ごはん<br><br>レバーの胡麻ソースがらめ<br>鶏レバー・鶏もも肉・酒・生薑・片栗粉・油・砂糖・醤油・ケチャップ・ウスターソース・ごま<br><br>だいこんサラダ<br>大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ<br><br>しじみ汁<br>しじみ・だし・味噌・葉ねぎ<br><br>フルーツ           | 17<br>ごはん<br><br>さばのカレー竜田<br>さば・生薑・カレー粉・酒・みりん・醤油・片栗粉・油<br><br>卵の花<br>おから・油揚げ・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし<br><br>みそ汁<br>白菜・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌<br><br>フルーツ                          | 18<br>ゆかりごはん<br>ごはん・ゆかり<br><br>千草焼き<br>木綿豆腐・卵・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉・グリーンピース・醤油・砂糖・塩・酒・だし<br><br>きんぴらごぼう<br>ごぼう・人参・こんにゃく・砂糖・醤油・みりん・酒・ごま油・ごま<br><br>みそ汁<br>油揚げ・大根・ねぎ・もやし・わかめ・だし・味噌<br><br>フルーツ | 19<br>ごはん<br><br>麻婆豆腐<br>木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・れんこん・生薑・ごま油・醤油・味噌・片栗粉<br><br>白菜の塩つべ和え<br>胡瓜・白菜・人参・塩昆布<br><br>中華スープ<br>玉ねぎ・人参・椎茸・チンゲン菜・だし・醤油・塩<br><br>フルーツ              |
| おやつ | 中華蒸しパン 牛乳<br>小麦粉・砂糖・塩・ベーキングパウダー・牛乳・ねぎ・ごま油・豚ひき肉・エリンギ・たけのこ・醤油・酒・オイスターソース<br><br>ウインナーパイ 牛乳<br>パイシート・ウインナー・卵・パセリ・ケチャップ               | 22<br>親子丼<br>米・卵・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖<br><br>高野豆腐の煮物<br>凍り豆腐・だし・塩・砂糖・酒・みりん・醤油<br><br>人参のごまみそ和え<br>人参・キャベツ・ごま・味噌・砂糖<br><br>フルーツ                                                | 23 クリスマス誕生会<br><br>わかめごはん<br>ナポリタン<br>タンダーキチン<br>鮭フライ<br>フライドポテト<br>サラダバー<br>バナナ<br>みかん<br><br>ケーキ 牛乳<br><br>マシュマロおこし 牛乳<br>マシュマロ・バター・コーンフレーク                                             | 24<br>ごはん<br><br>ツナ入り卵焼き<br>卵・ツナ・チーズ・赤ピーマン・ほうれん草・砂糖・塩・牛乳・ケチャップ<br><br>ひじきサラダ<br>ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ハム・醤油・酢・砂糖・ごま油<br><br>豆乳みそ汁<br>さつま芋・油揚げ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳<br><br>フルーツ | 25<br>ごはん<br><br>赤魚チリ<br>赤魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油<br><br>小松菜の梅マヨ和え<br>小松菜・白菜・えのき・梅干し・マヨドレ・醤油<br><br>けんちん汁<br>木綿豆腐・鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩・酒<br><br>フルーツ                              | 26<br>年越しうどん<br>ゆでうどん・油揚げ・葉ねぎ・かまぼこ・椎茸・だし・醤油・みりん・塩<br><br>大根の煮物<br>大根・豚肉・だし・醤油・みりん・酒<br><br>白菜のお浸し<br>白菜・えのき・ほうれん草・人参・醤油・かつお節<br><br>フルーツ                                           |                                                                                                                                                              |
| おやつ | 冬至すいとん汁 牛乳<br>小麦粉・鶏もも肉・かぼちゃ・椎茸・大根・人参・れんこん・里芋・葉ねぎ・だし・醤油・塩<br><br>ケーキ 牛乳<br><br>マシュマロおこし 牛乳<br>マシュマロ・バター・コーンフレーク                    | 29<br>お弁当の日<br><br>お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつかます。<br>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。                                                                                             | 29<br>お弁当の日<br><br>お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつかます。<br>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。                                                                                                 | 29<br>お弁当の日<br><br>お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつかます。<br>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。                                                                              | 29<br>お弁当の日<br><br>お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつかます。<br>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。                                                                                              | 29<br>お弁当の日<br><br>お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつかます。<br>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。                                                                                          | 29<br>お弁当の日<br><br>お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつかます。<br>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。                                                                    |

いよいよ年末  
お迎え下さい



寒さがいちだんと厳しくなってきました。あっという間に今年最後の月ですね。今月は、クリスマス会にお餅つきと楽しい行事が盛りだくさんです。体の温まる食事やバランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない体をつくり今年最後まで元気いっぱいにご過ごしましょう。



## 焼きいもパーティー



11月14日に焼き芋パーティーをしました。子どもたちが苗から育て、収穫したお芋を使用しました。

新聞紙でお芋をくるんで、  
水につけてアルミホイルで  
巻きます。



お芋を焚火の中に入れます



おいしい焼きいもができました！

12月17日には、お餅つきをします。  
23日には、クリスマス誕生会で給食を**バイキング**形式で提供します。  
お楽しみに♪

### 冬至について

冬至とは日の出から日の入りまでの時間が一年の中で最も短く、夜が長い日のことです。最後に「ん」がつく食材を食べると「運」が呼びこめるといわれています。今年の冬至は12月22日です。

おやつに、「ん」のつく食材をたくさん入れた冬至すいとん汁を提供します。  
冬至の日にはゆず湯に入り、身体を温め寒い冬を乗り切りましょう

### 旬の食材

小松菜、さつまいも、里芋、エリンギ、かぼちゃ、ズッキーニ、キャベツ、ごぼう、セロリ、大根、チンゲン菜、かぶ、長芋、ねぎ、人参、白菜、水菜、ほうれん草、れんこん、かじり、さば、ししゃも、たら、みかん、りんご、レモン、のり、小豆

