

12月給食献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ビーフシチュー リンゴサラダ	肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	肉団子の甘酢あん もやしのナムル 三色スープ	じゃが芋の卵とじ 切り干し大根煮 すまし汁	ソーセージとさつまいのかき揚げ そうめん汁 ふりかけ	チャンポン 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 ◎シュガーパン	牛乳 菓子	牛乳 ◎クラッカーサンド	牛乳 菓子	菓子
8	9	10	11	12	13
豚汁 千草焼き ふりかけ	じゃが芋のミートグラタン 拌三絲 わかめスープ	麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークピッツ	ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け	竹輪の磯部揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	親子うどん 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 ◎焼きドーナツ	牛乳 菓子	◎スキムミルク 菓子	牛乳 ◎パンケーキ	菓子
15	16	17	18	19	20
ミネストローネスープ 親子焼き 子持昆布	チキンカレー MIX サラダ 福神漬け	和風豆乳味噌チャウダー 小松菜和え	筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	魚の中華あんかけ 五目きんぴら 卵スープ	けんちんうどん 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 ◎フライドポテト	◎スキムミルク 菓子	菓子
22	23	24	25	26	27
そぼろあんかけスープ チキンサラダ	ハンバーグカレー 和風サラダ バナバポート・ミニゼリー	れんこんの松風焼き 納豆和え かき玉汁	おでん ふりかけ	魚のおろし煮 三色和え すまし汁	スープスパゲッティ 牛乳 果物
牛乳 菓子	カッププリン	牛乳 ◎ジャムチョコサンド	牛乳 ◎マカロニ黄粉	飲むヨーグルト 菓子	菓子
29	30	31	* 23日(木)は雪ん子誕生会です。3・4・5歳児は弁当はいりません。 ◎副食には毎日果物を添えます ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ◎11月の喫食状態はよく食べています。		
年末	年末	大晦日			

1年をふり返りましょう

この1年間のお子さんの食生活をチェックしてみましょう。

- 「いただきます・ごちそうさま」が言えた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 決まった時間に食事をとれた
- 食事の前に手洗いをした
- よく噛んで食べた

消化がよく低カロリー！冬美味しい白菜！

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいため、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



大みそかに年越しそば！

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきました。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

