

日曜	献立名			材 料 名					
	主 食	牛乳 スプーン	お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
2月	とりそぼろごはん		さばのレモンじょうゆ ふしめんじる やさいのこんぶあえ りんご	とりにく だいず さば あぶらあげ	牛にゆう こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ	しょうが たまねぎ レモン キャベツ えのきたけ りんご	米 さとう ふしめん	あぶら
3火	麦ごはん		ぎょうざ もやしのナムル ぶたにくととうふのチリソースに	とうふ ぶたにく とりにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	もやし キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま
4水	こめこパン		さけのみそマヨネーズやき グリーンサラダ ミネストローネ	さけ みそ ベーコン	牛にゆう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ エリンギ にんにく	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ あぶら オリーブあぶら
5木	麦ごはん		とりにくのもろみやき はくさいのみそしる ブロッコリーのごまずあえ みかん	とりにく もろみ みそ あぶらあげ	牛にゆう	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ はくさい たまねぎ しめじ みかん	米 麦 さとう	マヨネーズ ごま
6金	冬やさいカレー		きなこまめ かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず きなこ	牛にゆう わかめ ヨーグルト きわかめ	きんときになんじん ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
9月	麦ごはん		とりにくのてりやき もずくのみそしる たべてなのごまあえ みかん	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛にゆう もずく	たべてな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ みかん	米 麦 さとう	ごま
10火	さんしょくごはん		すましじる さつまいもチップス	とりにく たまご とうふ あぶらあげ こうやどうふ	牛にゆう	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ	米 麦 さとう さつまいも	あぶら
11水	コッペパン りんごジャム		こざかなアーモンド れんこんとツナのサラダ チリコンカン	ツナ ぶたにく きんときまめ	牛にゆう かえり	にんじん トマト パセリ	りんご れんこん キャベツ にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	アーモンド あぶら ごま
12木	麦ごはん		いかのさらさあげ じゃがいものそぼろに ブロッコリーのおかかあえ	いか ぶたにく かつおぶし	牛にゆう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
13金	こがたコッペパン		イタリアンスパゲティ さかなのサクサクあげ だいこんサラダ	ぶたにく ベーコン メルルーサ ツナ	牛にゆう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ だいこん きゅうり	パン スパゲティ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま オリーブあぶら
16月	ねぎたまどん		きんときになんじんのまつばあげ ブロッコリーのごまドレッシングあえ	ぶたにく たまご	牛にゆう かえり あおのり	にんじん ブロッコリー きんときになんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ 白ねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ こめこ	あぶら ごま ごまあぶら
17火	ダイシモチ麦ごはん		さけのごまだれかけ やさいのしそあえ だいこんのせっか	さけ とうふ あぶらあげ	牛にゆう	こまつな にんじん しそ	もやし だいこん	米 ダイシモチ麦 さとう かたくりこ	ごま あぶら
18水	セルフドッグ (コッペパン)		(フランクフルト ゆでやさい マイネーズ) 冬やさいシチュー りんご	フランクフルト とりにく	牛にゆう なまクリーム	ブロッコリー きんときになんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり かぶ しめじ りんご	パン じゃがいも こむぎこ コーンスターチ	あぶら
19木	麦ごはん		さわらのこうみやき はくさいのゆずあえ かぼちゃのみそしる みかん	さわら あぶらあげ みそ	牛にゆう	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが にんにく はくさい ゆず たまねぎ しめじ みかん	米 麦 さとう	ごまあぶら
20金	きんときになんじんの ピラフ		ガーリックチキン ひじきのマリネ ABCスープ クリスマスケーキ	ベーコン とりにく ツナ たまご	牛にゆう ひじき	きんときになんじん にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし にんにく	米 マカロニ さとう こむぎこ	あぶら
23月	麦ごはん		おかずじゃこ やさいのポンずあえ あつあげとチンゲンサイのみそに りんご	ぶたにく あつあげ みそ だいず かつおぶし	牛にゆう ちりめん	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ りんご	米 麦 さとう かたくりこ	ごまあぶら

※ 献立・材料は、都合により変更することがあります。 ※ はしは、毎日持ってきましょう。★の日は、スプーンがつきます。 ※ 幼稚園では、安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

日本の年中行事を知る～冬至～

冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。

この日を過ぎると、少しずつ日は長くなっていきます。

今年の冬至は12月21日です。昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

冬至ならではの風習を、ぜひ楽しんでみましょう。