



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
1 木	むぎごはん		とうふのちゅうかに あおなのナムル さつまいもといりこのごまがらめ	とうふ ぶたにく	牛にゆう かえり	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが もやし とうもろこし	米 麦 かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま
2 金	コッペパン		さかなのマリネ せとのチャウダー たべてなのサラダ りんご	メルルーサ ベーコン	牛にゆう ひじき	にんじん たべてな	たまねぎ セロリー エリンギ りんご しいたけ キャベツ とうもろこし	パン かたくりこ 米こ さとう じゃがいも ふしめん	あぶら オリーブあぶら ごまあぶら
5 月	むぎごはん		ぶたにくとキャベツのみそいため だいずかりんとう だいこんのあまず	ぶたにく みそ だいず	牛にゆう	あおピーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ もやし きゅうり だいこん	米 麦 さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま
6 火	むぎごはん		さばのゆうあんやき ふしめんじる れんこんとブロッコリーのサラダ みかん	さば ハム	牛にゆう	ブロッコリー はねぎ にんじん	ゆず れんこん とうもろこし たまねぎ みかん	米 麦 さとう ふしめん	ごま
7 水	こがたコッペパン		リゾット ガーリックチキン ひじきのチーズサラダ	ベーコン とりにく ハム	牛にゆう ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ とうもろこし	パン 米 さとう	オリーブあぶら あぶら
8 木	むぎごはん (あじつけのり)		さけのしおやき はくさいのおひたし こうやどうふのたまごとし	さけ こうやどうふ とりにく たまご	牛にゆう のり ちりめん	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい キャベツ	米 麦 さとう	ごま
9 金	ふゆやさいかレー		こざかなアーモンド だいこんサラダ りんご	ぶたにく ハム	牛にゆう かえり	きんときにんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし りんご	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ごま
12 月	むぎごはん		こいわしのからあげ たべてなのおひたし とんじる きんときみかん	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛にゆう こいわし	たべてな にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう だいこん きんときみかん	米 麦 こんにやく さつまいも	ごま あぶら
13 火	むぎごはん		とりにくのレモンソース さんしょくあえ かぶいりみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう ちりめん	はねぎ こまつな にんじん	レモン かぶ はくさい しめじ キャベツ	米 麦 かたくりこ 米こ さとう	あぶら ごま
14 水	こめこパン		ふゆやさいシチュー ココアまめ げんきサラダ	ぶたにく だいず かつおぶし ハム	牛にゆう こんぶ	きんときにんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら
15 木	たにんどん		きんときにんじのかきあげ やさいのごまあえ	ぶたにく たまご	牛にゆう かえり	にんじん こまつな きんときにんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 麦 さとう かたくりこ てんぷらこ	あぶら ごま
16 金	レーズンパン		じゃがいものミートソースやき コンソメスープ キャベツとコンのサラダ	牛にく ベーコン	牛にゆう チーズ	にんじん パセリ	ぶどう たまねぎ エリンギ セロリー キャベツ もやし とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら
19 月	ちゅうかどん		しゅうまい ひじきいりやさいのナムル	ぶたにく とりにく	牛にゆう ひじき	にんじん こまつな あおピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし キャベツ しょうが にんにく	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
20 火	わかめごはん		さかなのなんばんづけ はくさいのおひたし かぼちゃのみそしる	メルルーサ みそ あぶらあげ	牛にゆう わかめ	にんじん かぼちゃ はねぎ	たまねぎ はくさい もやし しめじ	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま
21 水	コッペパン		とりにくのマーメレードやき ABC スープ はなやさいのサラダ クリスマスケーキ	とりにく ハム ベーコン たまご	牛にゆう	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく しょうが とうもろこし みかん たまねぎ エリンギ カリフラワー	パン マカロニ さとう	あぶら
22 木	むぎごはん		とうふのちぎりあげ いそかあえ じゃがいものそばろに	とうふ たまご ぶたにく	牛にゆう ひじき ちりめん こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	米 麦 かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま

※ 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。

冬至に“運盛り”はどうでしょう!

冬至に食べるもので、「冬至のかぼちゃ」は有名ですね。もうひとつ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよいといわれています。さらに、「ん」が2つある食べ物は、特に運を呼び込むとされています。

**“運盛り”
ラッキー7品目**

にんじん

れんこん

**なんきん
(かぼちゃの別名)**

ぎんなん

きんかん

かんてん

**うどん
(うどんの前名)**

なぜ「ん」かというと、「ん」はあいうえお順で最後のひらがなです。冬至の日を最後に日が長くなることと、最後の「ん」の字をかけたそうです。

この7つの食べ物には、カロテン・ビタミン C・食物繊維・エネルギーのもと炭水化物が含まれており、栄養面からも、冬の寒い時期にぴったりの食べ物といえそうです。

年越しそばを食べよう

年越しそばとは、大晦日(12月31日)に縁起をかついでそばを食べる習慣のことをいいます。この風習は、江戸時代から定着したとされています。

そばは、長く伸ばして細く切って作ります。‘細く長く’ということから、「健康長寿」や「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったのが起源だという説が一般的です。

年越しそばには、他にも説があります。そばは、うどんなど他の麺類よりも切れやすいことから、「今年一年の厄災を断ち切る」という意味もあるそうです。