

日曜	こんだて	おもな食品	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
2 (月)	みそ煮込みうどん	ぶた肉 あぶらあげ みそ 冷凍うどん 米サラダ油 こんにゃく ごま油 ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ 清酒 しょうゆ みりん	570	28.7
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり 薄力粉 なたね油		
	鶏肉と野菜のさっぱり和え	とり肉 三温糖 ごま にんじん だいこん きゅうり 清酒 しょうゆ 穀物酢		
3 (火)	豚キムチ丼	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 しょうが たまねぎ キムチ たら 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	550	24.7
	生揚げのみそ汁	なまあげ みそ だいこん こまつな たまねぎ キャベツ 清酒		
	みかん	みかん		
4 (水)	粉雪揚げパン	コッペパン なたね油 さとう 粉糖	555	20.8
	豆腐団子スープ	とうふ ぶた肉 とり肉 鶏卵 でんぷん ねぎ しょうが にんじん たけのこ キャベツ こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ		
5 (木)	わかめごはん	炊き込みわかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒	647	25.8
	さばのみそ煮	さば みそ 三温糖 しょうが 清酒 しょうゆ みりん		
	白菜の漬物	はくさい キャベツ にんじん 食塩 ゆず果汁		
	のっぺい汁	とり肉 米サラダ油 さといも こんにゃく でん粉 にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ 清酒 しょうゆ 食塩		
6 (金)	小松菜チャーハン	ベーコン なると 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん こまつな 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	607	24.9
	トックスープ	とり肉 鶏卵 トック ねぎ にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ 清酒 食塩 こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト		
9 (月)	麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	558	24.2
	鮭のふりかけ	鮭フレーク ちりめんじゃこ のり ごま 清酒		
	肉じゃが	ぶた肉 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 たまねぎ にんじん 清酒 しょうゆ みりん		
	即席漬け	にんじん きゅうり かぶ葉 かぶ 食塩 しょうゆ		
10 (火)	こぎつねごはん	あぶらあげ とり肉 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん 干しいたけ 食塩 清酒 しょうゆ	565	24.7
	イカのカリン揚げ	イカ でん粉 なたね油 しょうが しょうゆ 清酒		
	磯の香和え	刻みのり にんじん こまつな もやし しょうゆ 清酒 みりん		
11 (水)	味噌ラーメン	ぶた肉 みそ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ ホールコーン たら トウバンジャン 清酒 しょうゆ こしょう	682	27.3
	里芋の春巻き	とり肉 春巻きの皮 さといも 米サラダ油 なたね油 たまねぎ 食塩 こしょう		
	キャベツと大根の即席漬け	糸昆布 キャベツ だいこん 食塩 しょうゆ		
12 (木)	チリコンカンドック	ぶた肉 だいす チーズ コッペパン 米サラダ油 バター 薄力粉 にんにく たまねぎ セロリ ナツメグ オールスパイス チリパウダー ぶどう酒 食塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ	602	27.1
	コーンスープ	牛乳 とり肉 生クリーム 米サラダ油 バター 薄力粉 たまねぎ ホールコーン クリームコーン 食塩 こしょう		
13 (金)	カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒	691	20.8
	キャベツとコーンのサラダ	米サラダ油 にんじん はくさい きゅうり ホールコーン レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢		
16 (月)	ゆかりごはん	ゆかり 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒	624	26.9
	白身魚のねぎソース	たら 米サラダ油 でん粉 なたね油 ごま油 三温糖 ねぎ 玉ねぎ 清酒 しょうゆ みりん		
	かきたま汁	とり肉 とうふ 鶏卵 ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 食塩		
17 (火)	スパゲッティ ナポリタン	ウインナー スパゲティ 米サラダ油 マッシュルーム たまねぎ にんじん 青ピーマン 精製塩 トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 食塩 こしょう	612	22.4
	リンゴとヨーグルトのケーキ	牛乳 鶏卵 プレーンヨーグルト バター 三温糖 薄力粉 りんご缶 ベーキングパウダー		
18 (水)	キャロットピラフ	とり肉 えび 米サラダ油 米 むぎ にんじん セロリ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ	564	25.3
	ポトフ	ぶた肉 ウインナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ		
19 (木)	ジャンバラヤ	とり肉 ウインナー えび 米 米サラダ油 たまねぎ ホールコーン 赤ピーマン 青ピーマン 食塩 トマトピューレ ぶどう酒 こしょう パプリカ チリパウダー	602	20.9
	シャキシャキサラダ	米サラダ油 三温糖 ごま きゅうり キャベツ みずな にんじん 穀物酢 食塩 こしょう		
	豆乳プリン	豆乳プリン(市販)		
20 (金)	黒パン	黒パン	661	28.6
	フライドチキン	とり肉 でん粉 薄力粉 なたね油 ぶどう酒 食塩 こしょう カレー粉 オールスパイス しょうゆ		
	野菜スープ	とり肉 米サラダ油 じゃがいも 星のパスタ キャベツ たまねぎ にんじん 粉パセリ 食塩 こしょう		
	手作りマドレーヌ	鶏卵 グラニュー糖 薄力粉 はちみつ バター ベーキングパウダー		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

今年も残りわずかです。寒さもだんだんと厳しくなってきました。寒さに負けないように、鍋料理や具だくさんの汁物などを食べ、体を温め、元気に冬を乗り切りましょう。12月21日は冬至(とうじ)です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、この日を境に日が長くなり、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。また、31日のおみそかには「そば」を食べます。細く長い形から長寿につながるとされています。行事の食の文化を味わいましょう。

保護者のみなさまへ 冬は子どもたちが体調をくずしやすい季節です。栄養のバランスがよい食事や運動、休養・睡眠がとれないと、体の抵抗力が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、病原体を体に入れないために、うがいや手洗いの習慣をつけることが大切です。健康な体で寒さを乗り切るためにはどのように過ごしたらよいか、お子さんと話してみてください。