

月	火	水	木	金	土
1 昼食 キッズビビンバ 麩としめじのすまし汁 パイン缶 おやつ ミルク クラッカーサンド	2 昼食 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 大根のみそ汁 オレンジ おやつ ミルク 芋餅団子	3 昼食 ふりかけご飯 ハンバーグ ビーマンの細切炒め ちくわのスープ パイン缶 おやつ ココア豆乳 もずくパン	4 昼食 胚芽ご飯 赤魚の照り焼き ぎゃべつ炒め もずくそうめん汁 ブルーン おやつ 麦茶・クラッカー 鉄分巨峰ゼリー	5 昼食 カレーライス コールスロー はんぺんのすまし汁 チーズ おやつ ミルク カラフルトースト	6 昼食 豚生姜焼き丼 野菜とコーン炒め すまし汁 柿 おやつ ミルク 焼き芋
8 昼食 タコライス マッシュポテト わかめスープ みかん おやつ ミルク きなこトースト	9 昼食 胚芽ご飯 鯖の香味焼 切り干し炒め 豆腐のみそ汁 ブルーン おやつ 麦茶 芋天ぷら	10 昼食 胚芽ご飯 魚の西京焼き 人参しりしり アーサ汁 パイン缶 おやつ 麦茶 もずくヒラヤーチー	11 昼食 スパゲッティ グリーンサラダ ビーンズスープ オレンジ おやつ ミルク チーズスコーン	12 昼食 胚芽パン チキンの照り焼き キャベツサラダ オニオンスープ パイン缶 おやつ 麦茶 みそおにぎり	13
15 昼食 三色丼 大根サラダ もずく汁 ブルーン おやつ ミルク 南瓜のボンデーナツ	16 昼食 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き さやいんげん炒め ちむしんじ パイン缶 おやつ ミルク ジャムサンド	17 昼食 ふりかけご飯 豆腐入りナゲット 大根と胡瓜サラダ かき卵汁 みかん おやつ ミルク・バナナ コーンフレーク	18 おべんとう おやつ リンゴジュース シフォンケーキ	19 昼食 沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト おやつ 麦茶 わかめおにぎり	20 昼食 鶏照り焼き丼 キャベツサラダ ゆし豆腐 りんご おやつ ミルク・バナナ 丸ぼうろ
22 昼食 胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ 南瓜天ぷら 麩のすまし汁 みかん おやつ 麦茶 トゥーンジージュシー	23 昼食 黒米ご飯 魚の竜田焼き 五目大豆煮 豆苗のみそ汁 パイン缶 おやつ ミルク ポーポー	24 昼食 胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き キャベツサラダ 豆腐のみそ汁 みかん おやつ 麦茶・バナナ カル鉄スティック	25 昼食 みそおにぎり ローストチキン マセドアンサラダ オニオンスープ クリスマスゼリー おやつ ジョア カップケーキ	26 昼食 納豆ご飯 春雨ナムル イナムドゥチ パイン缶 おやつ ミルク・ゴマ小魚 ココアちんすこう	27 昼食 きのかピラフ じゃがいも炒め 麩とわかめのすまし汁 りんご おやつ 豆乳・バナナ 鉄ウエハース
冬至 今年は12月22日に冬至をむかえます。一年で最も昼が短く夜が長い日で、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃにはビタミンEやβカロテンが豊富で感染症などに対する抵抗力をつけることができ、元気に冬を乗り越えられると言われています。 沖縄では、里芋などの芋などが入ったジュシーを食べて、冬の寒さに備える準備のための行事とも言えます。保育園でも行事食としてかぼちゃ天ぷらや、ジュシーを予定しています♪					

- ※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。
- ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。
- ※ ホームページの「食育」にも掲載しています。