

日	曜日	10時のお	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩摂取量(g)
1	火	お菓子牛乳	ご飯	肉豆腐 きゅうりと大根のおひたし みそ汁(えのき・玉ねぎ・小松菜) 一口ゼリー	煎餅 小魚 牛乳	498	19.3	14.8	2.1
2	水	お菓子牛乳	ご飯	七味焼き ブロccoli甘酢和え みそ汁(茄子・玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	♥コーンフレークおこし 牛乳	512	20.5	14.9	1.6
3	木	お菓子牛乳	ご飯	パスタオムレツ かみかみサラダ 飛鳥汁	♥ボンデージュ ジョア	521	23.1	14.4	1.6
4	金	お菓子牛乳	ご飯	カジキマグロの照り焼き キャベツサラダ 芋煮汁 オレンジ	煎餅 ビスケット 牛乳	513	20.6	16.0	1.4
5	土		ご飯	ツナカレー ほうれん草のおひたし みそ汁 オレンジ					
7	月	お菓子牛乳	ロールパン	タンダーリーチキン フルーツサラダ 豆乳のクラムチャウダー	♥わかめおにぎり	498	20.0	16.7	1.8
8	火	お菓子牛乳	ご飯	白身魚のサクサク揚げ ごま味噌ブロッコリー 玉子スープ オレンジ	♥手作りあんまん 牛乳	524	21.8	16.9	1.0
9	水	お菓子牛乳	スパゲッ	スパゲッティカレーソース 三色パリパリサラダ フルーツヨーグルト	♥マジェマロサンド 牛乳	517	17.8	15.8	1.3
10	木	お菓子牛乳	ご飯	五目炒り豆腐 キャベツと人参のツナ和え みそ汁(南瓜・玉ねぎ・わかめ) 一口ゼリー	煎餅 ビスケット 牛乳	499	20.0	17.2	1.6
11	金	お菓子牛乳	ツナご飯	おでん風煮物 五目キンピラ パナナ	煎餅 小魚 牛乳	511	20.4	13.3	2.3
12	土		ご飯	肉団子の野菜あんかけ さつま芋甘煮 みそ汁 パナナ					
14	月	お菓子牛乳	ご飯	肉と野菜の味噌炒め わかめサラダ みそ汁(切干大根・油揚げ・小松菜) 一口ゼリー	♥フルーツきんとん	503	14.5	15.9	1.9
15	火	お菓子牛乳	ご飯	鶏つくねの味噌マヨ焼き キャベツとしらすのおひたし けんげん菜と卵のスープ パナナ	♥ココアゼリー	525	20.7	16.5	1.7
16	水	お菓子牛乳	ご飯	飛竜頭 春雨サラダ みそ汁(生揚げ・キャベツ・長ネギ)	♥きなこマカロニ 牛乳	518	17.5	17.5	1.5
17	木	お菓子牛乳	ご飯	クリームソースライス 粉ふき芋 棒々鶏サラダ 青リンゴゼリー	♥パンケーキ	534	17.0	16.4	1.6
18	金	お菓子牛乳	ご飯	ぶり大根 ごしきとえ 茎わかめのカレー風味みそ汁 オレンジ	煎餅 小魚 牛乳	528	23.5	16.4	2.2
19	土		ご飯	ハヤシライス 小松菜のおひたし みそ汁 オレンジ					
21	月	お菓子牛乳	ご飯	鶏のゆずソース 和風サラダ 呉汁	♥スイートパンプキン ジョア	539	20.7	17.1	1.6
22	火	お菓子牛乳	ご飯	ポークカレー 大豆サラダ きこのスープ りんご	♥フルーツとバナナのケーキ	535	15.4	15.0	2.2
23	水	お菓子牛乳	里芋ご飯	パリパリサーモン れんこんと野菜のごま和え にらたまスープ オレンジ	♥ホットケーキ 牛乳	509	21.8	15.5	2.0
24	木	お菓子牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き コーンサラダ みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ) 一口ゼリー	♥焼きそば	512	18.1	16.2	1.7
25	金	お菓子牛乳	うどん	年越しうどん 高野豆腐のかき揚げ 三色おひたし パナナ	煎餅 クッキー 牛乳	518	20.9	12.6	2.1
26	土								
28	月			バス・給食はありません					

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は各クラスのクッキングを中止致します。

・今後新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更の可能性があります。ご不明の点は担任、給食室へおたずね下さい

12月21日 冬至

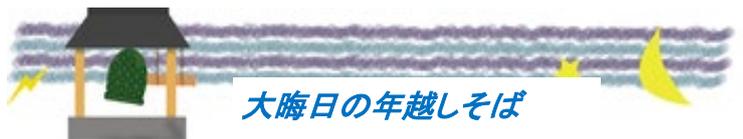
冬至は1年でもっとも昼が短い日です。この日を境に、再び日がのびていくことから、「一陽来復」といい、易学でいう陰が極まり、陽が再びめぐり、運気が上昇する日ともされています。また、冬至には、お風呂にゆずを浮かべたゆず湯に入る風習があります。ゆず湯には、血行をよくし、体を温める効果が期待できるので、かぜをひかないといわれているのです。さらに、βカロテンやビタミンも豊富なかぼちゃを食べる風習もあります。冬至には、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べ、元気に過ごしましょう。



もちつき

最近では便利な切りもちが手軽に手に入るので、もちをつかない家庭が多いですが、そもそも年末におこなうお正月用のもちつきは、年神さまをお迎えする大切な準備の一つでした。もちには年神様の魂が宿るとされ、五穀豊穡や無病息災などを願いながら、一家総出でもちつきをおこないました。

29日につくもちは「苦もち」、31日は「一夜もち」として避けられます。



大晦日の年越しそば

12月31日の大晦日には、そばを食べる風習があります。江戸時代に定着した文化で、そばはほかの麺より切れやすいことから「今年1年の厄災を断ち切る」という説や、細長い麺にちなみ「延命・長寿を願う」という説などがあります。また薬味のねぎにも1年の労を「ねぎらう」という意味が込められているといわれています。大晦日の夜に、家族そろって年越しそばを食べながら、1年の思い出を語り合ってみるのもよいですね。

園では、12月最後の給食が年越しうどんになっています。お楽しみに。

