



日 月	献立名	材 料 名			おやつ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	ごはん	精白米			午前 お茶 お子様せんべい
	ひきずり	糸こんにゃく キャンーラ油 三温糖	鶏もも肉 焼き豆腐	にんじん はくさい ねぎ ししいたけ	午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい
3 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 白い風船コウマミルククリーム味
	みそ煮込みうどん	干しうどん	油揚げ 鶏もも肉 焼かまぼこ だしパック 赤みそ	にんじん ねぎ 干ししいたけ	午後 牛乳 4Pアンパンマンのソフトせん (3歳以上) 薄型Kういろ
4 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 1才からのサッポロポテトベジタブル
	豆腐の中華煮	ごま油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚もも肉	にんじん たまねぎ 干ししいたけ たけのこ水煮	午後 牛乳 星たべよ オレンジ
5 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット
	すまし汁	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖	だしパック	えのきたけ ねぎ にんじん	午後 牛乳 ソフトサラダ (3歳以上) きなこ棒
6 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 野菜ハイハイ
	みそ汁	糸こんにゃく キャンーラ油 三温糖	ひじき 鶏もも肉	にんじん 干ししいたけ	午後 牛乳 (手) ふかしも
7 土	ごはん	精白米			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ	午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
9 月	ごはん	精白米			午前 お茶 アンパンマンのソフトせん
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ	午後 牛乳 おととと (3歳以上) 源氏パイ
10 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 4Pアンパンマンのおこめボール
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ	午後 お茶 (手) パナナのヨーグルトがけ
11 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 国産りんごゼリー
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ	午後 牛乳 アンパンマンひとくちビスケット (3歳以上) ばかうけ青のり
12 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 ハイハイ
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん	午後 牛乳 (3歳未満) ハーベストバタートースト (3歳以上) (手) クリームチーズカナッペ
13 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 えびちび
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん	午後 牛乳 (3歳未満) ぼたぼた焼 (3歳以上) たべっ子どうぶつバター味
14 土	ごはん	精白米			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	厚揚げのひき肉煮	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん	午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵のアレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

~12月21日(土)は「冬至」です!~

冬至は、1年で最も昼の時間が短く夜の時間が長い日です。
 日本では昔から冬至に無病息災を祈り、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。

冬至にかぼちゃを食べる理由には諸説あり、

- ①昼の時間が一番短くなる冬至は運が上昇する日と考えられており、「運(ん)のつくもの」を食べると「運」を呼び寄せるといわれていた。(かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、「ん」が2つつくため縁起がよいとされている)
- ②かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが豊富に含まれており、風邪を予防する効果が期待できる。
- ③黄色は魔除けの色とされており、邪気をはらう意味がある。

などが挙げられます。

また、ゆず湯は「融通が利くように」という願掛けや冬至と「湯治」の語呂あわせとされています。香りの強いゆずで邪気をはらい身を清めたり、血行促進による冷えの緩和や香りによるリラックス効果が期待できます。
 冬至にかぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って邪気をはらい、風邪を予防しましょう。



キミと一緒に、育っていききたい。
Komaki



日 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 月	ごはん	精白米			午前 お茶
	すまし汁		だしパック カットわかめ	えのきたけ ねぎ	アンパンマンのペビーせんべい
	鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	鶏もも肉	しょうが たまねぎ にんじん	午後 牛乳
	午後おやつ	ビスコ(ミルク・いちご) (3歳以上) ハッピーターン	牛乳		ビスコ(ミルク・いちご) (3歳以上) ハッピーターン
17 火	クロールパン	クロールパン			午前 牛乳
	里いも豆乳みそシチュー	さといも キャノーラ油 片栗粉	鶏もも肉 無調整豆乳 白みそ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん	オレンジ
	カラフルサラダ	キャノーラ油 三温糖	ひじき	きゅうり スイートコーン にんじん キャベツ	午後 お茶
	午後おやつ	精白米 白いりごま (3歳以上) のり		ゆかり	(手) ラップおにぎり (ゆかり・ごま)
18 水	ごはん	精白米			午前 牛乳
	寄せ鍋	糸こんにゃく	鶏もも肉 焼き豆腐 だしパック	はくさい にんじん こまつな	アンパンマンのふんわりコーン
	いわしのオレンジ煮		いわしのオレンジ煮		午後 牛乳
	午後おやつ	きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) スターしるこサンド	牛乳		きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) スターしるこサンド
19 木	ビーフカレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	牛もも肉	たまねぎ にんじん	午前 牛乳
	もやしとコーンのサラダ	白すりごま 三温糖 キャノーラ油		スイートコーン にんじん きゅうり 緑豆もやし	ビスコ(みるく・きな粉)
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後 牛乳
	午後おやつ	ホットケーキミックス 三温糖 純ココア	牛乳		(手) ココア蒸しケーキ
20 金	ごはん	精白米			午前 牛乳
	みそ汁		だしパック 白みそ	かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ	星たべよ
	カレイの米パン粉フライ	キャノーラ油	カレイ米パン粉フライ		午後 牛乳
	ゆでキャベツ	国産みかんゼリー (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ	牛乳	キャベツ	国産みかんゼリー (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ
21 土	(3歳未満) ハムロールパン	ハムロールパン			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) 野菜ジュース	野菜生活オリジナル			(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) おさかなのウインナー		おさかなのウインナー		午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	菓子			(3歳未満) お菓子
23 月	ごはん	精白米			午前 お茶
	豚すき	糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 焼き豆腐 焼きかまぼこ	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい しいたけ	ソフトな小魚せん
	野菜のマヨドレあえ	エッグケアマヨネーズ		キャベツ きゅうり こまつな	午後 牛乳
	午後おやつ	たべっ子BABY (3歳以上) とんがりコーン(あっさり塩味)	牛乳		たべっ子BABY (3歳以上) とんがりコーン(あっさり塩味)
24 火	ごはん	精白米			午前 牛乳
	みそおでん	さといも つきこんにゃく 三温糖	豚もも肉 ちくわ 赤みそ だしパック	だいこん にんじん	ばりんご減塩
	小松菜のごまあえ	三温糖 白すりごま		こまつな にんじん	午後 牛乳
	午後おやつ	ソフトサラダ	牛乳	りんご	ソフトサラダ りんご
25 水	チキンライス	精白米 キャノーラ油	鶏もも肉	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん スイートコーン スイートコーンクリーム	午前 牛乳
	コーンスープ	キャノーラ油			1才からのかつげびせん
	星型ハンバーグ		星型ハンバーグ		午後 牛乳
	午後おやつ	(3歳未満) クリスマスデザート(いちごゼリー) (3歳以上) クリスマスケーキ(米粉と豆乳、いちご)	牛乳		(3歳未満) クリスマスデザート(いちごゼリー) (3歳以上) クリスマスケーキ(米粉と豆乳、いちご)
26 木	豚丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	午前 牛乳
	すまし汁		カットわかめ 冷凍角切り豆腐 だしパック	スイートコーン	かぼちゃポーロ
27 金	ハヤシライス	精白米 キャノーラ油 トマト風味のハヤシルウ	豚もも肉	たまねぎ にんじん カットトマト	午後 牛乳
	ツナ入り野菜サラダ	エッグケアマヨネーズ 三温糖	ツナフレーク(まぐろ)	きゅうり キャベツ にんじん	きなこ餅
28 土	(3歳未満) デニッシュパン(ミルク)	きらきら星のおせんべい	牛乳		午後 牛乳
	(3歳未満) 野菜ジュース	産になる野菜(アップル&キャロット)			きらきら星のおせんべい
	(3歳未満) スティックチーズ		スティックチーズ		午前 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	菓子			(3歳未満) お菓子

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・記している献立表には小麦・乳製品・卵の
 アレルギー表示があります。
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

12月の旬の食材

だいこん、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、みかん、りんご、ぶり、たら など



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

～みかん～



みかんは一般的には「うんしゅうみかん」のことをいいます。日本の代表的なかんきつ類で、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維が豊富です。
 ビタミンCは鉄の吸収を助けるので、鉄を含む食材と一緒に提供すると効率よく摂取できます。
 旬はハウス栽培のものが夏、露地栽培のものが秋から冬で、皮が薄くむきやすいのが特徴です。
 給食では、13日(金)に提供します。

～ごま～



ごまは種子類で外皮の色によって白、黒、金に分かれます。成分に大きな違いはなく、半分以上が脂質で、おもに不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸で構成されています。
 たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB群、食物繊維を多く含み、ごま特有のゴマグリナンは抗酸化作用が期待できます。一粒一粒を噛むことは難しいので、すりごまにすると消化吸収されやすくなります。
 ごま1gで鉄を約0.1g摂取できるため、毎日取り入れることで、少量でも不足しがちな鉄を日常的に摂取できます。
 給食では、24日(火)「小松菜のごまあえ」等で提供します。



キミと一緒に、育っていきたい。
Komaki