



献立についている番号は連絡ノートに記載された食事を確認する際にご利用下さい

- *このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
- *献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

今月の予定

16(土) 表現の会
26(火) もちつき
園開放

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料		
			おかず	汁物				
1	15	金	① 食パン	② チキングラタン ③ ブロッコリーとトマトのサラダ	④ キャベツとじゃが芋のスープ	① ■ きりたんぽ鍋 (秋田県郷土料理)	食パン・鶏肉・マカニ・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・ニンニク・玉ねぎ・チーズ・牛乳・バター・生クリーム・卵・油・人参・じゃが芋・キャベツ・万能ねぎ・きりたんぽ・白菜・ごぼう・セリ	
2	16	土	① ■◆ カレーうどん	② さつまいものレモン煮 ③ 小松菜ともやしの和え物		① かぼちゃのパウダーケーキ ② ●牛乳	うどん・人参・豚肉・長ねぎ・糸三つ葉・うずら卵・油揚げ・しめじ・舞茸・玉ねぎ・カレー粉・さつまいも・レモン・蜂蜜・小松菜・もやし・卵・えのき・竹輪・海苔・ニンニク・ごま・小麦粉・かぼちゃ・バター・きび糖	
--	4	18	月	① 玄米入りごはん	② 鶏肉とレンコンの味噌煮 ③ もやしとほうれん草の磯辺和え	④ 白菜と人参の味噌汁	①◇○ ブラウニー ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・鶏肉・リンゴ・大根・ニンニク・干椎茸・インゲン・ほうれん草・もやし・えのき・人参・海苔・白菜・玉ねぎ・油揚げ・貝割れ菜・煮干し・小麦粉・ココア・アーモンド・きび糖・卵・バター
--	5	19	火	① きのこベーコンのスパゲティ	② 大根とツナのサラダ	③ ほうれん草のクリームスープ	① ■ ジャーマンポテト ② ほうじ茶	パセリ・ベーコン・舞茸・しめじ・えのき・ブロッコリー・玉ねぎ・カレー粉・油・ニンニク・バター・大根・ツナ・セリ・糸寒天・ごま・海苔・鰹節・レモン・切り米酢・ほうれん草・人参・牛乳・生クリーム・じゃが芋・ウイナー・赤ピーマン
--	6	20	水	① ごはん	② カリフラワーのバター焼き ③ わかめとキャベツのだし浸し	④ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	① ほうれん草のポテトケーキ ② りんごジュース	七分米・カリフラワー・蓮根・豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・生姜・キャベツ・ニンニク・わかめ・キャベツ・人参・鶏肉・長ねぎ・じゃが芋・しめじ・万能ねぎ・白玉粉・ほうれん草・牛乳・卵・チーズ・カレー粉・油
--	7	21	木	① 大根めし	② プリの照り焼き ③ 白菜ときゅうりの塩麹漬	④ ■ 根菜と豆腐の味噌汁	① パルミエ ② ●牛乳	七分米・大根・大根葉・油揚げ・ごま油・プリ・白菜・人参・塩麹・きゅうり・生姜・ザラメ糖・レンコン・ごぼう・里芋・長ねぎ・舞茸・しめじ・えのき・豆腐・花かつお・昆布・小麦粉・バター・マヨネーズ
--	8	22	金	① ■ けんちんうどん	② かぼちゃのいとこ煮 ③ 青菜と糸寒天の和え物		① ^{きんかん} 金柑と紅茶のケーキ ② ●牛乳	饅頭(うどん乾)・リンゴ・ニンニク・里芋・ニンニク・大根・干椎茸・ごぼう・銀杏・鶏肉・長葱・豆腐・南瓜・小豆・きび糖・小松菜・えのき・卵・糸寒天・丸・セリ・ごま油・カツオ・かつお・小麦粉・バター・紅茶葉
--	9	--	土	① ぶりかけごはん	② 蓮根のはさみ揚げ ③ キャベツとピーマンの和風サラダ	④ 豆腐と長ねぎの味噌汁	① お菓子 ② 心果物 ③ ●牛乳	七分米・花かつお・ごま・豚肉・人参・玉ねぎ・生姜・片栗粉・塩麹・卵・干し椎茸・米粉・小麦粉・青海苔・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・長ねぎ・ツナ・海苔・ゆず・豆腐・油揚げ・絹さや・煮干し・バナナ
11	--	25	月	① キャロットライス	② ハニーオレンジチキン ③ ▲○シーザーサラダ	③○ あさりのチャウダー	①◇○ パンケーキ ② レモンティ	七分米・人参・ニンニク・カレー粉・油・パセリ・鶏肉・リンゴ・蜂蜜・セリ・セリ・リンゴ・トマト・チーズ・パン・マッシュルーム・マヨネーズ・レモン汁・じゃが芋・バター・アーモンド・玉ねぎ・インゲン・小麦粉・卵・牛乳・生クリーム・きび糖
12	--	--	火	① ビビンバ	② たたききゅうりと豆腐のサラダ	③ ■ 野菜と鶏肉のスープ	① アップサイド ダウンケーキ ② ●牛乳	七分米・人参・ゼラチン・リンゴ・ごま・もやし・豚肉・きゅうり・長葱・豆腐・トマト・わかめ・生姜・ニンニク・白菜・しめじ・青梗菜・鶏肉・ごぼう・レンコン・玉ねぎ・りんご・小麦粉・バター・きび糖・卵・もち米・きな粉・きび糖・小豆・海苔・きゅうり・生姜・長ねぎ・酢・白ごま・ごま油・白菜・人参・鶏肉・大根・小松菜・しめじ・油揚げ・舞茸・茄子・花かつお・昆布・小麦粉・りんご・きび糖・バター・卵
--	--	26	火	① もち(おはぎ)	② たたききゅうり	③ ■ 沢煮椀		七分米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・バター・パン粉・パセリ・卵・小麦粉・白菜・りんご・きゅうり・鶏肉・アーモンド・小松菜・なめこ・油揚げ・長葱・煮干し・牛肉・大根・セリ・干し椎茸・ごま油
13	--	27	水	① ごはん	② ポテトコロッケ ③ 白菜とりんごのサラダ	④ 小松菜となめこの味噌汁	① ◆■ クッパ ② 麦茶	七分米・もち米・昆布・里芋・鮭・ごま・切り干し大根・リンゴ・人参・豚肉・しめじ・ブロッコリー・きゅうり・インゲン・リンゴ・玉ねぎ・えのき・長ねぎ・卵・小麦粉・ココナッツ・スライス・チョコレート・マヨネーズ・牛乳・粉糖
14	--	28	木	① 鮭と里芋のおこわ	② 切り干し大根と蓮根の炒めもの ③ ブロッコリーと人参のごま和え	④ ◆ ほうれん草と卵の味噌汁	① ココナッツサブレ ② ●牛乳	

◆今月の献立◆

今年最後の月です。体調を崩しやすい寒い季節が本格的にやってきます。インフルエンザの流行宣言も出ましたので、「手洗い・うがい」をしっかりと行い食事と睡眠もしっかり取って、体調を崩さないようにしたいですね。園の食事では、今月もからだを温める働きのある生姜や根菜類と免疫力を高めるビタミンAやビタミンC・Eなどを多く取れる献立を中心に、風邪の予防をしたいと思います。

◆冬至・22日◆

毎年、冬至にはかぼちゃを食べ、園庭から入室する際などに足湯でゆず湯を行っています。今年は更に、冬至の日に食べると運が倍になると言われている「冬の七種(これで「ななくさ」と読みます)」も取り入れてみました。その「冬の七種」は『かぼちゃ=南瓜(なんきん)』『にんじん』『れんこん』『きんかん』『ぎんなん』『かんでん』『うどん=饅頭(元は「うんどん」という名称)』いずれも『ん』が2つある名称の食べ物です。冬至は昼が最も短い日なのでこの日を境に昼が長くなる=太陽が復活し始めるということから幸運に向かう日だそうです。この日に「ん」の付く物を食べて運気を上げる、「ん」が二つなので運気も倍ということ。来年もみんなが元気で過ごせるよう、運盛りをしようと思います。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品(月)
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵/パンの上塗り等(月)
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ♡ = 「バナナ」

※アレルギー対応は事前に申し込みをして頂きます
対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

◆餅つきについて◆ 26日はちゅうりっぷからさくら、めだかまで園全体で餅つきをし、お正月用の鏡餅を作ります。搗いた餅は昼食に食べますが、餅を食べる事がまだ難しいと思われる子や低年齢のクラスの子どもたちは、おはぎになります。事故が起きないように細心の注意を払い、楽しい行事にしたいと思います

