

12がつ きゅうしょくこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作りおやつ
1日	金	ごはん・さばしょうがにぶたじる・てつぶんぜりーぎゅうにゅう	さば・ぶたにく みそ 牛乳	米・砂糖 鉄分ゼリー	しょうが・大根・にんじん ごぼう・こんにやく・しめじ	まりー びすけっと	
4日	月	ごはん・だいこんみそにほうれんそそてーぎゅうにゅう	豚肉・竹輪 厚揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖	大根・にんじん ほうれん草・コーン しめじ	ぶるーべりー けーき	
5日	火	ちゅうかどん はるまき・みかん ぎゅうにゅう	むきえび・豚肉 うずら卵・春巻き 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま油・油	たまねぎ・にんじん たけのこ・白菜・ねぎ みかん	いもけんぴ	
6日	水	ういんなーさんど やさいすーぷ・ばなな ぎゅうにゅう	ウインナー ベーコン 牛乳	コッペパン じゃがいも	きやべつ・たまねぎ にんじん・ほうれん草 コーン・バナナ	ぼたぼた やき	
7日	木	ごはん・たまごやき ひじきにも・みそしる ぎゅうにゅう	たまごやき・油揚げ 茹大豆・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん さやいんげん・たまねぎ カットわかめ・えのきだけ	あんぱたー とーすと	
8日	金	すたみならいす・おかかあえ ちゅうかふうこーんすぶ ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ かにかま・かつお節 牛乳	米・砂糖・でんぷん	ごぼう・にんじん・しいたけ ほうれん草・グリーンピース たけのこ・クリームコーン・ブロッコリー	えーす こいん	
11日	月	ごはん・とりにくまーまれどやき すていっくやさい・とうふすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉 豆腐 牛乳	米・マーマレード マヨネーズ	しょうが・ほうれん草 たまねぎ・コーン えのきたけ	ちぢみ	
12日	火	ごはん・あじこうみあげ ちくぜんに ぎゅうにゅう	あじ・鶏肉 高野豆腐 牛乳	米・油・ごま 砂糖・さといも	ねぎ・しょうが・にんじん こんにやく・ごぼう 干しいたけ	つなあげ	
13日	水	こっぺばん・えびけちやぶそーす こーんくりーむしちゅー りんご・ぎゅうにゅう	えびフリッター 鶏肉	コッペパン・油 ごま油・油 じゃがいも	にんじん・たまねぎ クリームコーン・しめじ ブロッコリー	えんとりー	
14日	木	さんしょくどん・みそしる みかん ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 豆腐・みそ 油揚げ・牛乳	米・油・砂糖	ほうれん草・カットわかめ 大根・えのきたけ・みかん	ぴざ とーすと	
15日	金	ごはん・あつあげそぼろあんかけ ほうれんそうなむる ぎゅうにゅう	厚揚げ 合挽肉 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま油・ごま	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ほうれん草・もやし	こーん ふれーく	
18日	月	ごはん・さけれもんふうみ みそしる・りんご ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	カットわかめ・白菜 しめじ・りんご	とうふ だんご	
19日	火	ごはん・ぶたにくしょうがやき わふうさらだばなな ぎゅうにゅう	豚肉 かつお節 牛乳	米・砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	しょうが・きやべつ にんじん・ひじき ほうれん草・バナナ	みれー びすけっと	
20日	水	きやろつとらいす・みーとろーふ ちんげんさいすーぷ そあやさい・ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・豚ひき肉 チーズ・ベーコン 牛乳	米・バター・パン粉 マヨネーズ	にんじん・グリーンピース コーン・たまねぎ・トマト ブロッコリー・チンゲン菜	くりすます けーき	
21日	木	ろーるばん・かぼちゃさらだ つなわふうすばげてい ぎゅうにゅう	シーチキン ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン かぼちゃ・きゅうり	ぱいん むしぼん	
22日	金	かやくごはん・みそしる こんさいつくね ぎゅうにゅう	鶏肉・根菜つくね 油揚げ・豆腐 みそ・牛乳	米	にんじん・ごぼう 干しいたけ・大根 カットわかめ・えのきたけ	ぶりっつ	
25日	月	ごはん・いわしうめに はくさいとろみに てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	いわし梅煮 豚肉 牛乳	米・砂糖・でんぷん 鉄分ゼリー	白菜・にんじん・しょうが ねぎ	げんじばい	
26日	火	ごはん・おやくこに・みかん こまつなとはむのあえもの ぎゅうにゅう	鶏肉・高野豆腐 卵・ロースハム 牛乳	米・砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん ねぎ・小松菜・もやし みかん	まかろに きなこ	
27日	水	ろーるばん・きざみうどん しゅーまいいんげんそてー ぎゅうにゅう	油揚げ・シューマイ ベーコン 牛乳	ロールパン うどん	カットわかめ・ねぎ さやいんげん・にんじん コーン	よーぐるど あえ	
28日	木	きのこそーすがけらいす ころころさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・茹大豆 ロースハム 牛乳	米・マヨネーズ	たまねぎ・えのき・しめじ マッシュルーム・ブロッコリー きゅうり・にんじん	しろい ふうせん	

給食 だよ



朝夕の空気の冷えに、冬の訪れを感じる季節となりました。気温差が激しく、風邪などの感染症にかかりやすい時期になります。体の温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう。

<干柿を作りました>

第一保育所・あおぞら保育所の青組の子どもたちが、下市町、柿農家の方に干柿の作り方を教えてもらいました。大きな柿に驚きながら、ピーラーで一生懸命皮をむきました。紐を結び、殺菌の為に湯につけ、つるして完了！後は陰干しをして干柿になるのを待つだけです。「あまーい干柿になりますように！」子ども達も楽しみにしているようでした。干柿は年末には出来上がる



<いろいろな食べ物を食べよ>



11月の食育指導では、食べ物には「力になる物」「体を作る物」「体の調子を整える物」の3種類があり、色々な食べ物を好き嫌いしないで、バランス良く食べることが大事なんだよ、と教えてもらいました。これからの寒さに負けないように、しっかり食べて健康に過ごしたいですね。

給食もお弁当もおやつもおいしいね！ しっかり食べて大きくなってね！



♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 4日(月) フルーベリーケーキ・・・ホットケーキミックス・バター・牛乳・卵・ブルーベリージャム
- 7日(木) あんぱたーとーすと・・・食パン・あんこ・バター
- 11日(月) ちぢみ・・・ちぢみミックス・にら・にんじん・油・しょうゆ・砂糖・酢
- 14日(木) ピザトースト・・・食パン・コーン・ウインナー・ミックスチーズ・ピザソース
- 18日(火) 豆腐団子・・・白玉粉・豆腐・きなこ・砂糖
- 21日(木) パイン蒸しパン・・・ホットケーキミックス・牛乳・卵・パイン缶
- 26日(火) マカロニきな粉・・・マカロニ・きな粉・砂糖
- 27日(水) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・バナナ