

月	火	水	木	金	土	給食日より	
						<p>1 牛乳、ポーロ、みかん ゆかりご飯 春巻き 小松菜のごま風味和え りんご ひじきの中華スープ</p> <p>牛乳、クラッカーサンド</p>	<p>🍷《冬至の日》🍷</p> <p>日本では12月22日頃を冬至(とうじ)といっています。冬至は一年の中で『昼が一番短く、夜が一番長い日』です。この冬至の日には、『かぼちゃ』を食べ、『ゆずのお風呂』に入るという習慣があります。</p> <p>●冬至かぼちゃ</p> <p>冬至(とうじ)の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです</p> <p>●ゆずのお風呂</p> <p>この習慣は、江戸庶民から生まれたとされています。冬至は湯につかって病を治す一湯治(とうじ)にかけていて、ゆずは融通が利くようにと願いが込められているそうです。</p> <p>ゆず湯は、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、ゆずを浴槽に浮かべてはいるお風呂のことです。ゆず湯には、風邪の防止や肌を強くするという効果があります。</p>
3	4	5	6	7	8	<p>8 牛乳、クラッカー、バナナ バターロール ミートローフ レタスのフレンチサラダ オレンジ 白菜の豆乳スープ</p> <p>牛乳、五平もち飯</p>	
牛乳、ビスケット、みかん ご飯 魚のみぞれ焼き 青梗菜と油揚げの和え物 りんご 鶏肉と野菜の味噌汁	豆乳、ウエハース、りんご 食パン(ジャム) ゆで豚の甘味噌和え キャベツとマカロニのサラダ オレンジ 茄子のコンソメスープ	牛乳、クッキー、バナナ わかめご飯 洋風かき揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え ミニトマト グレープフルーツ 三つ葉と椎茸の澄まし汁	豆乳、ポーロ、オレンジ 五目うどん がんもの含め煮 ほうれん草の海苔和え バナナ 小魚	牛乳、せんべい、りんご 親子丼 カリフラワーの梅肉和え みかん 味噌汁(じゃが芋、玉葱)	牛乳、クラッカー、バナナ バターロール ミートローフ レタスのフレンチサラダ オレンジ 白菜の豆乳スープ		
牛乳、黒胡麻パンケーキ	牛乳、ビーフンソテー	牛乳、干し芋、りんご	牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ	牛乳、おからクッキー	牛乳、五平もち飯		
10	11	12	13	14	15	<p>子供会</p>	
牛乳、クラッカー、オレンジ ご飯 千草卵焼き 刻み昆布の炒り煮 りんご 豚肉とさつま芋の味噌汁	カレーライス 水菜とごぼうのサラダ みかん 小魚	牛乳、せんべい、りんご あんかけ焼きそば 南蛮サラダ バナナ 長ネギと胡麻のスープ	豆乳、クッキー、みかん ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 切り干し大根の和え物 りんご 味噌汁(豆腐、わかめ、葱)	牛乳、ウエハース、バナナ コッペパン 鮭のフライ(タルタルソース) キャロットサラダ ミニトマト オレンジ マッシュルームスープ	牛乳、ウエハース、バナナ コッペパン 鮭のフライ(タルタルソース) キャロットサラダ ミニトマト オレンジ マッシュルームスープ		
牛乳、ポパイスパゲティ	牛乳、ビスケット、バナナ	牛乳、あずき蒸しパン	牛乳、すいとん汁	牛乳、菜飯ご飯、スルメ	牛乳、菜飯ご飯、スルメ		
17	18	19	20	21	22	<p>冬至</p> <p>牛乳、ビスケット、バナナ ご飯 豚肉のしょうが焼き 千切りキャベツ オレンジ 味噌汁(豆苗、生揚げ)</p> <p>牛乳、すりりんごマフィン</p>	
牛乳、せんべい、オレンジ そばろご飯 蓮根の和え物 りんご 味噌汁(かぶ、さつま揚げ)	豆乳、ポーロ、りんご 味噌ラーメン メンチカツ きゅうりの中華漬け バナナ 小魚	人形劇観賞 牛乳、クッキー、バナナ ご飯 さんまの蒲焼 小松菜の彩り和え ミニトマト みかん けんちん汁	豆乳、ウエハース、みかん 黒糖パン ローストチキン ポテトサラダ ゆでブロッコリー いちご コーンクリームスープ	牛乳、クラッカー、オレンジ ふりかけご飯 牛肉と大根の炒め煮 もやしと人参の甘酢和え りんご 味噌汁(かぼちゃ、玉葱)	牛乳、ビスケット、バナナ ご飯 豚肉のしょうが焼き 千切りキャベツ オレンジ 味噌汁(豆苗、生揚げ)		
牛乳、ザクザククッキー	牛乳、ツナ海苔巻き スルメ	牛乳、味噌おでん	牛乳、お楽しみケーキ	牛乳、ピザトースト	牛乳、すりりんごマフィン		
24	25	26	27	28	<p>振替休日</p>		
	豆乳、ウエハース、バナナ バターロール ミートグラタン ツリーサラダ オレンジ パブリカスープ	牛乳、せんべい、りんご ご飯 ぶりの香味竜田揚げ ほうれん草のピーナッツ和え ミニトマト みかん かき玉味噌汁	豆乳、ビスケット、みかん スパゲティミートソース 青梗菜の和風サラダ バナナ かぶと茸のミルクスープ	牛乳、ポーロ、オレンジ 根菜カレーライス 豆腐サラダ りんご 小魚	牛乳、ポーロ、オレンジ 根菜カレーライス 豆腐サラダ りんご 小魚	牛乳、ポーロ、オレンジ 根菜カレーライス 豆腐サラダ りんご 小魚	
	牛乳、クリスマスカップケーキ	牛乳、ジャムラスク	牛乳、焼きおにぎり、スルメ	牛乳、焼おにぎり、スルメ	牛乳、焼おにぎり、スルメ	牛乳、焼おにぎり、スルメ	