

きゅうしょくたより



日曜	献立	主食	おやつ
1 月	鮭のケチャップあん、小松菜のサラダ、みそ汁 	ごはん	うどん お茶
2 火	カレー肉じゃが、みそ汁、バナナ	ごはん	お好み焼き 牛乳
3 水	五目鶏ごはん、ゆかり和え、かきたま汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
4 木	豚肉のしょうが焼き、みそ汁、オレンジ 	ごはん	ふかし芋 牛乳
5 金	メンチカツ、きゅうりと黒ゴマのサラダ、納豆、みそ汁	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
6 土	きつねうどん、ヨーグルト和え 	めん	 
7 日			
8 月	ドライカレー、キャベツとパインのサラダ、スープ 	ごはん	ピンキーパン 牛乳
9 火	ひじきの炒り煮、シューマイ、納豆、みそ汁	ごはん	焼じゃが 牛乳
10 水	グラタン、キャベツのスープ、ゆかりごはん、オレンジ 	ごはん	うどん お茶
11 木	すき焼き風煮、みかんときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	ジャムサンド 牛乳
12 金	肉みそスパゲッティ、ブロッコリーのゴママヨネーズ和え、スープ	めん	おにぎり お茶
13 土	肉じゃが、みそ汁、バナナ 	ごはん	 
14 日			
15 月	チンジャオロース、みそ汁、オレンジ 	ごはん	ディナーロール 牛乳
16 火	鶏ひじきご飯、おかか和え、みそ汁	ごはん	スパゲッティ 牛乳
17 水	カレーうどん、わかめときゅうりのゴマ酢和え、バナナ 	めん	メープル蒸しパン 牛乳
18 木	鶏肉の香草焼き、ごま和え、納豆、みそ汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
19 金	高野豆腐のそぼろ丼、ツナひじきサラダ、みそ汁	ごはん	うどん お茶
20 土	劇発表会 		
21 日			
22 月	カレーライス、キャベツとコーンのサラダ、フルーツポンチ	ごはん	みたらし団子 牛乳
23 火	お弁当の日 		スティックパン 果汁
24 水	からあげ、ポテトサラダ、コンソメスープ、ひとくちゼリー	ごはん	デコレーションケーキ 牛乳
25 木	ちゃんこ鍋、わかめごはん 	ごはん	ジャムサンド 牛乳
26 金	かしわのひきすり、ごぼうサラダ、オレンジ 	ごはん	焼きそば 牛乳
27 土	ハヤシライス、バナナ	ごはん	
28 日			
29 月			
30 火			

～冬至～

12月22日は冬至です。冬至は1年で最も昼の時間が短く夜が長い日です。冬至に食べる野菜は「冬の七草」と知られ、かぼちゃ、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどんなどです。これらは「ん」が2つ以上つくことで「運」を呼び込むとされ、風邪予防に役立つ栄養価の高さも冬至に食べられる理由です。

ちこっとメモ

秋から冬に移り変わり寒さが厳しくなってきました。ですが元気いっぱいの子どもたちは園庭に出れば薄着になって走り回っています！

あっという間に今年も残り1か月になりました。こどもたちは入園・進級から様々な経験を通して成長しています。感染症が流行する時期でもあるため、体調管理に気を付けて残りの1か月も元気に過ごしましょう！

