

# 12月献立表



くりすます月




長井めぐみ幼稚園

月	火	水	木	金
1 かぼちゃひき肉フライ 大根のきんぴら 里芋と油揚げのすまし汁 牛乳 ☺ チーズおかき 麦茶	2 おかず弁当 ☺ リラックマせんべい	3 冬のあったかシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ りんご 麦茶 ☺ 星たべよ おしどり牛乳	4 ポークケチャップ 白菜と小松菜の煮物 京水菜としめじの味噌汁 牛乳 ☺ みかんゼリー	5 たらのみぞれあんかけ かにかま入りポテトサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳 ☺ ごぼう御飯おにぎり 麦茶
8 豆腐ハンバーグ カリフラワーのサラダ さつま芋のクリームスープ 麦茶 ☺ 丸大豆せんべい おしどり牛乳	9 おかず弁当 ☺ ふんわりコーン	10 さんまの香味丼 (具のみ) 小松菜の味噌炒め オレンジ 牛乳 ☺ かぼちゃプリン	11 蓮根のメンチカツ 大根とわかめのサラダ きのこのすまし汁 牛乳 ☺ サクッとかりんとう 麦茶	12 ひじき厚焼き卵 ほうれん草入りマカロニサラダ あさりと玉葱の味噌汁 牛乳 ☺ シューガーパン 麦茶
15 さわらの西京焼 もやしと塩昆布のサラダ かぶと打ち豆の味噌汁 麦茶 ☺ ごませんべい おしどり牛乳	16 クリスマス会 ☺ サンタさんのケーキ	17 ビビンバ風丼 (具のみ) 胡瓜と大根の海苔サラダ バナナ 牛乳 ☺ 手作り小豆かぼちゃ 麦茶	18 さばの梅醤油煮 人参ともやしの卵和え 白菜の味噌汁 牛乳 ☺ みかん	19 お誕生会 照り焼チキン ☆ 紅大豆入り野菜サラダ 大根のスープ 牛乳 ☺ クレープ 麦茶
22 終業式 ☺ ソフト豆もち ジョアアップル	    <ul style="list-style-type: none"> <li>・・・スプーンも持たせてください。</li> <li>・・・おやつです。</li> <li>・・・旬の食材を使ったメニューです。</li> <li>・・・お誕生会ごちそうです。</li> </ul>			

※仕入れ等の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

冬も本番です。  
かぼちゃ、玉ねぎ、ニラ、ネギ、生姜、などは体を温める野菜です。体を温める食べ物をたくさん食べて、風邪を引かずに厳しい寒さを乗り切りましょう。



12月22日は冬至です。昔からかぼちゃを食べると風邪をひかない、病気にならないと言われていました。ぜひ、ご家庭でも冬至には小豆かぼちゃを食べて下さいね!

