

日	給食内容	3時のおやつ
1(日)		
2(月)	千草焼き ※切昆布の当座煮 トマト キウイ	スイートポテト
3(火)	魚のムニエル 南瓜サラダ 味噌汁 りんご	カル鉄ごはん
4(水)	レバーマリアナソース 野菜のゆかり和え さつまいの粉吹き みかん	ストーンクッキー
5(木)	ポークビーンズ ※金平ごぼう ブロッコリー バナナ (豆乳パン)	醤油まんじゅう
6(金)	<b>お弁当日</b>	バナナマフィン
7(土)	豚しぐれごはん 味噌汁 オレンジ	せんべい
8(日)		
9(月)	炒り卵のミートソースがけ ほうれん草のおかか和え キウイ	南瓜蒸しパン
10(火)	高野豆腐のオランダ煮 カブの酢の物 ※めざし りんご	大学芋
11(水)	魚のホイル蒸し 里芋のごまマヨサラダ みかん	塩昆布おにぎり
12(木)	ハンバーグ キャベツと竹輪のセサミソース 人参の甘煮 バナナ	人参ジャムサンド
13(金)	大根入りシチュー ひじきの華風和え ゆで卵 オレンジ (コッペパン)	※かえりスナック
14(土)	豆乳スパゲティ キウイ	クラッカー
15(日)		
16(月)	魚のソース煮 野菜の納豆和え ソーセージ炒め みかん	マシュマロサンド
17(火)	まり揚げ ごまじゃこサラダ ※ししゃも キウイ	お好み焼き
18(水)	厚揚げの五目炒め わかめの酢の物 トマト オレンジ	シュガーラスク
19(木)	蓮根と豚肉の中華炒め 大根のナムル ブロッコリー りんご	きつねうどん
20(金)	洋風かきたま汁 切り干し大根のナポリタン風 南瓜の甘煮 バナナ (ロールパン)	米粉さつまいもボール
21(土)	中華丼 すまし汁 オレンジ	ビスケット
22(日)		
23(月)	冬野菜カレー 大豆入り煮昆布 かえり バナナ	のこのコスパゲティ
24(火)	◎ケチャップライス からあげ マッシュポテト ブロッコリーサラダ オレンジ	ショートケーキ
25(水)	麻婆豆腐 スノーサラダ ブロッコリー みかん	ケーキ
26(木)	魚のマヨ焼き 小松菜ときのこの煮浸し トマト りんご	牛乳もち
27(金)	すき焼き風卵焼き ツナとわかめのさっと煮 キウイ	ココア蒸しパン
28(土)	年越しうどん オレンジ	あられ
29(日)		
30(月)		
31(火)		

<一口メモ> ◎バースデーランチ(ケチャップライス) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー  
 月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。  
 ※6日はおもちつきです。きな粉もちにして食べます。(3歳以上児)  
 ※11日おにぎり作り(つくし組以上)、25日クリスマスケーキ作り(すみれ組以上)

年末年始を楽しく過ごしましょう。

今年も残りわずかとなりました。寒さはきびしさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。冬野菜を使った体の温まる食事です免疫力をつけ、年末年始を元気に楽しく過ごしましょう。

(19日の食育の日に、かぶ・れんこん・ブロッコリー・大根をみせます)

**噛む力を育てよう!**



子どもは噛む力を少しずつ身につけます。柔らかすぎる食べ物や、噛まずに食べられるものばかりにならないようにしましょう。前歯でかじり取り奥歯でしっかり噛む習慣をつけることが大切です。また、水やお茶で食べ物を流し込まないように注意しましょう。