

	昼食の献立	3時のおやつ	10時のおやつ		昼食の献立	3時のおやつ	10時のおやつ
1 (木)	魚の照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	ミルク 人参ケーキ	牛乳 ビスコ	16 (木)	ナポリタンスパゲティー わかめと卵のスープ	ミルク 肉まん風	牛乳 卵ボーロ
2 (木)	ジャージャー麺 中華風コーンスープ	ミルク ツナマヨトースト	牛乳 マリー	17 (金)	<b>お弁当の日</b>	麦茶 パウムクーヘン	牛乳 たべっこどうぶつ
3 (金)	カレーライス フルーツヨーグルト	ミルク 豆乳蒸しパン	牛乳 カルシウムせんべい	18 (土)	きんぴら牛丼 みそ汁	牛乳 菓子パン	牛乳 ビスコ
4 (土)	ビビンバ丼 ワカメスープ	牛乳 菓子パン	牛乳 たべっこどうぶつ	20 (月)	豚の生姜焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	ミルク 豆腐ドーナツ	牛乳 マリー
6 (月)	根菜と厚揚げのそぼろ煮 卵焼き みそ汁	ミルク 揚げパン	牛乳 ウエハース	21 (火)	鮭の西京焼き 南瓜サラダ すまし汁	バナナ せんべい	牛乳 コロコロボーロ
7 (火)	カラフルピラフ <b>誕生日会</b> 鶏のから揚げ・フレンチサラダ ABCスープ・みかん	りんごジュース クリスマスケーキ	牛乳 野菜バー	22 (水)	牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁 りんご	ミルク チーズケーキ	牛乳 カルシウムせんべい
8 (水)	酢鶏 白菜スープ	ミルク 焼き芋	牛乳 コロコロボーロ	23 (木)	しょうゆラーメン さっぱり和え	ミルク さつま芋蒸しパン	牛乳 ウエハース
9 (木)	ちゃんぽん チョレギサラダ	ミルク マドレーヌ	牛乳 ムーンライト	24 (金)	ローストチキン ポテトサラダ コーンポタージュスープ	ミルク クッキー	牛乳 ギンビス
10 (金)	五目煮 肉みそ すまし汁	ミルク スイートパンプリン	牛乳 アンパンマン せんべい	25 (土)	<b>発表会</b>		
11 (土)	ねぎ塩豚丼 みそ汁	牛乳 菓子パン	牛乳 リッツ	27 (月)	鶏肉のマーマレード焼き おおか和え みそ汁	麦茶 おもち	牛乳 ムーンライト
13 (月)	豚肉のソテー 豆腐サラダ みそ汁	ミルク ジャムパン	牛乳 ギンビス	28 (火)	油淋鶏 春雨サラダ 小松菜の中華スープ	ミルク じゃこトースト	牛乳 アンパンマン せんべい
14 (火)	すき焼き風煮 みそ汁 みかん	ミルク お麩ラスク	牛乳 バナナ	29 (水)	年越しうどん 甘酢キャベツ	麦茶 焼き芋	麦茶 ギンビス
15 (水)	鶏の甘酢カレー ほうれん草とささみの胡麻和え みそ汁	ぶどうゼリー せんべい	牛乳 シガーフライ	30 (木)	<b>お弁当の日</b>	麦茶 丸ボーロ	麦茶 リッツ

★都合により、献立に変更がある場合があります。ご了承ください。  
日付が**赤色**はカレーや丼の日、**緑色**は麺の日です。3歳以上児さんにご飯の調節をお願いします。



12月は師走です。晩冬・春待月・苦寒・三冬月・歳極月などともいわれています。

今年1年の終わりを迎え、なにかと慌ただしい時期になり、寒気も増して風邪やインフルエンザなどが流行する時期でもあります。十分な休養・睡眠、バランスのとれた食事で、ウイルスに負けない、からだ作りをし、楽しいクリスマスや年末年始を迎えられるようにしましょう！！



### 12月のおすすめメニュー ☆鶏の甘酢カレー☆

<材料>

- 鶏もも肉 45g
- 片栗粉 4g
- 揚げ油 適量
- A 薄口醤油 2cc
- A 酢 2cc
- A 三温糖 2g
- A カレー粉 0.1g

<作り方>

- ①Aを全て合わせ鍋に入れ、火にかけてよく溶かす。
- ②鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③カラリと揚げた②を①に軽く漬け、汁気をよく切る。



### 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。