



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1 幼稚園	旬の食材：大根 オレンジ ごもく いり豆腐 ごはん おでん	2 幼稚園	旬の食材：大根 ブロッコリー サラダ はるまき ごはん ごじる	3 幼稚園	旬の食材：大根 ポテトサラダ チーズふうソース いりハンバーグ きれめいり まるパン はるさめ スープ	4 幼稚園	旬の食材：ほうれん草 もやしの ラーゆあえ ヤンニョム チキン ごはん チャプスイ	5 幼稚園	旬の食材：ほうれん草 もやしの ラーゆあえ ヤンニョム チキン ごはん はとむぎ ごはん ポークカレー
8 幼稚園	季節の行事：事八日 ツナともやしの ごまあえ とうふハンバーグ・ おろしソース ごはん おことじる	9 幼稚園	旬の食材：かぶ、白菜 ひじきの いために とりにく みそがらあげ ごはん のっぺいじる	10 幼稚園	旬の食材：かぶ、白菜 バナナ かいそうサラダ いちごジャム コッパン ポトフ	11 幼稚園	旬の食材：小松菜 あおなの にびたし さばの しおやき ごはん さつまじる	12 幼稚園	旬の食材：小松菜 ブロッコリーの ちゅうかあえ パオズ ソフトめん サンマーマン スープ
15 幼稚園	旬の食材：大根 はるさめ サラダ あじフライ ソース ごはん あおなの みそしる	16 幼稚園	旬の食材：大根 オレンジ シューマイ ごはん マーボー 豆腐	17 幼稚園	旬の食材：大根 ヨーグルト だいこん サラダ ココア あげパン とうにゅう スープ	18 幼稚園	季節の行事：クリスマス クリスマス ケーキ てりやき チキン ツナごはん マカロニ スープ	19 幼稚園	和食の日献立 いそかあえ いわしの あげびたし ごはん なめこの みそしる
22 幼稚園	季節の行事：冬至 ゆずふうみ あえ ぶりの てりやき ごはん かぼちゃの みそしる	23 幼稚園	旬の食材：白菜 ピーマン いため なっとう ごはん すきやきに	しょう ちゅうがっこう 小・中学校 しゅうぎょうしき 終業式 とうじ 「冬至」って何？ なに					

冬至とは一年の中で、もっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、脳の血管の病気を予防するといわれています。かぼちゃの旬は夏ですが、上手に保管しておけば冬至の時期まで保存しておくことができ、昔は、冬に食べることができる貴重な野菜だったそうです。実際にかぼちゃには、様々な病気を予防する栄養がたくさん含まれています。今年の冬至は、12月22です。

※ 諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。

