

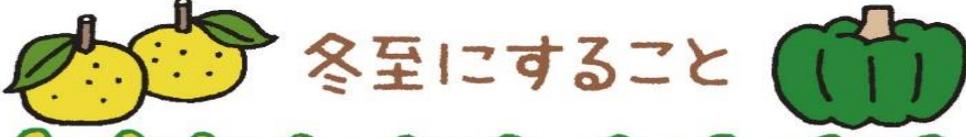
月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	魚のピザソース焼き イタリアンスープ ブロッコリー 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 フルーツゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	和風麻婆豆腐 ツナと若布のゴマ酢和え 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 サブレ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豚肉と切り干し大根の煮つけ 千草和え 果物【セレクト】 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 クリームチーズパン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	ぎぜい豆腐 味噌汁 いりこ 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 野菜たっぷり蒸しケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	シーフードスパゲティ コンソメスープ 果物 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
7	8	9	10	11	12
ココット蒸し 洋風すいとん汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 バナナ・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	厚揚げのゴマ味噌炒め 野菜のサワー漬け ヤクルト 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 ふかし芋・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	竹輪の磯辺揚げ 豆腐とチンゲン菜のスープ 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 コーンとベーコンのケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	ポークカレー ツナサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マールカオ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚の梅焼き ほうれん草と卵のスープ 変わりきんぴら 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	野菜とウインナーのソテー ポテトスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
14	15	16	17	18	19
鶏肉のカシューナッツ炒め エビ入り八宝菜風スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マカロニあべ川・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	チキンビーンズ チーズサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 カレーマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ほうれん草のオムレツ ポトフ風スープ 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 レーズン入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豆腐の中華煮 春雨の酢の物 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 じゃこトースト・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	魚の竜田揚げ 豚汁 ブロッコリー 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 牛乳かん・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	お弁当の日  《3時のおやつ》 せんべい・野菜ジュース 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
21	22	23	24	25	26
南瓜入りクリームシチュー 大豆入り和風サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 サターアングダー・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	高野豆腐の卵とじ 吉野汁 いりこ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ウエハース・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	味噌焼き肉 もずくスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 あんパン・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	チキンライス 魚のタンドリー風 もやしとハムのスープ マッシュポテト 《3時のおやつ》 ツリーティラミス・ココアミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	おでん ひじきの白和えサラダ ヤクルト 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 人参ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	焼きうどん 野菜の五目煮 果物 《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
28	<div data-bbox="396 1673 1845 2030" data-label="Complex-Block"> <p>料理の配膳 料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。 左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。 配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、 その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。 いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。</p>  </div>				
じゃが芋のカレー煮 若布ときのこのスープ 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 チーズ入りヨーグルトパン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳					



24日(木) お誕生会

《セレクトメニュー》

3日(木)・17日(木)



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。