



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 昼食 | | | | | 1 5分づきごはん・番茶 わかめのみそ汁 煮魚 ほうれん草の白和え | 2 そぼろ丼・番茶 きのこ汁 きゃべつ昆布和え |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | | | | | ころころおむすび | ころころおむすび |
| 午後のおやつ | | | | | 茶むすび | きな粉おむすび いりこ |
| 昼食 | 4 5分づきごはん・番茶 里芋のみそ汁 鶏のくわ焼き 切干大根の煮物 | 5 納豆ごはん・番茶 具だくさんみそ汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物 | 6 5分づきごはん・番茶 白菜のみそ汁 松風焼き さつま芋の甘煮 | 7 5分づきごはん・番茶 えのきのみそ汁 肉じゃが 大根なます | 8 5分づきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 魚の照り焼き わかめの酢の物 | 9 きのこと井・番茶 大根のみそ汁 もやしのごま酢和え |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | ころころおむすび | 南瓜の煮物 | ころころおむすび | ころころおむすび 煮干しせんべい | ころころおむすび | ころころおむすび 煮干しせんべい |
| 午後のおやつ | 寿司おむすび | のりおむすび 田作り | 梅こぶおむすび | かりかりせんべい | 焼きじゃが 田作り | 梅じゃこおむすび |
| 昼食 | 11 5分づきごはん・番茶 わかめのすまし汁 魚のごまみそ焼き 納豆和え | 12 5分づきごはん・番茶 じゃが芋のみそ汁 すき焼き風煮 きゃべつの酢の物 | 13 5分づきごはん・番茶 切干大根のみそ汁 鶏の梅しそ焼き ひじきと大豆の煮物 | 14 5分づきごはん・番茶 そうめん汁 豆腐のみそ煮 白菜のごま酢和え | 15 5分づきごはん・番茶 豚汁 煮魚 きゃべつのおかか和え | 16 発表会 |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | ころころおむすび 煮干しせんべい | ころころおむすび | ころころおむすび | ふかし芋 | ころころおむすび 煮干しせんべい | |
| 午後のおやつ | 焼きいも | ぜんざい | ばくだんおむすび 煮干しせんべい | たきこみおむすび | そぼろおむすび | |
| 昼食 | 18 5分づきごはん・番茶 里芋のみそ汁 鶏肉のくわ焼き 切干大根の煮物 | 19 納豆ごはん・番茶 具だくさんみそ汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物 | 20 5分づきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 千草焼き さつま芋の甘煮 | 21 5分づきごはん・番茶 えのきのみそ汁 肉じゃが 大根なます | 22 5分づきごはん・番茶 かぼちゃのみそ汁 魚のゆずソースかけ ほうれん草の白和え | 23 きのこと井・番茶 わかめのみそ汁 もやしのごま酢和え |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | ころころおむすび | 南瓜の煮物 | ころころおむすび | ころころおむすび 煮干しせんべい | ころころおむすび | ころころおむすび 煮干しせんべい |
| 午後のおやつ | 寿司おむすび | のりおむすび 田作り | いろいろ | 梅こぶおむすび | 焼きじゃが 田作り | 梅じゃこおむすび |
| 昼食 | 25 5分づきごはん・番茶 大根のみそ汁 鶏肉のから揚げ 納豆和え | 26 5分づきごはん・番茶 かきたま汁 魚の西京焼き きゃべつの酢の物 | 27 5分づきごはん・番茶 玉ねぎのみそ汁 鶏の梅しそ焼き ひじきと大豆の煮物 | 28 5分づきごはん・番茶 さつま芋のみそ汁 魚の照り焼き 白菜の梅しそ和え | 人数に応じて献立を決めたいと思います | |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | ころころおむすび | ころころおむすび | ころころおむすび | ころころおむすび | | |
| 午後のおやつ | クリスマスケーキ | 茶むすび | ばくだんおむすび 煮干しせんべい | たきこみおむすび | | |

子どもたちに人気のメニューを紹介します。

とりのくわ焼き (4人分)

- ・鶏もも肉 300g
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1

作り方

・鶏肉を食べやすい大きさに切り、ポウルに入れる。
 ・酒、みりん、しょうゆを入れて混ぜ、漬けておく。
 (10~15分くらいで良いが、時間があれば30分くらいあればより味がしみ込みます！)
 ・オーブンを170度に温めておき、肉に片栗粉を入れて混ぜ、天板にシートを敷いて肉を並べる。170度で13分、色がついていなければ200度にして5分くらい焼けばできあがり！

*片栗粉をまぶさなければ、照り焼きになるのでそれでもOKです！



みんなで仲良く食べています(^_^) おかわりもたくさんしていますよ♪



大根、人参、かぶ、ほうれん草、みかんが夏頃からきました！

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、学校給食と連携して保育園から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。その取り組みの一つとしての保小中連携献立です。今月の連携献立は「魚のゆずソースかけ」「ほうれん草の白和え」です。魚のゆずソースかけは22日、ほうれん草の白和えは1日と22日の給食に出る予定です。



ごはんは5分づき米です。園に精米機があるので使う都度精米しています。

*都合により献立が変わる場合があります。



今年の冬至は12月22日です。

冬至とは昼の時間が一番短い日で、この日を境にだんだん昼の時間が長くなり春近づいていきます。冬至に南瓜やこんにゃくを食べ、ゆず湯に入ると病気をしないとされています。