

日	曜	主 食	副 食	お や つ	
			共 通	午前(未満児)	午後(共通)
1	月	ご飯	さばの竜田揚げ ほうれん草の練りごま和え パナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★もちもちドーナツ
2	火	炊き込みご飯	具たくさん茶碗蒸し 南瓜コロッケ ミニゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムパン
3	水	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット ミニトマト キウイ そうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもスコーン
4	木	ご飯	魚の磯辺焼き ブロッコリーと卵のサラダ りんご 豚汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆花
5	金	中華丼	八宝菜 かぼちゃのホクホク焼き ミニゼリー わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳 田舎まんじゅう
6	土	はっぴょうかい			
8	月	ご飯	さわらの味噌マヨ焼き 春雨サラダ もも缶 豆腐とえのきのお吸い物	牛乳 お菓子	牛乳 ★モンブラン
9	火	わかめおにぎり	おでん チーズキャッチ ミニゼリー みかん	牛乳 お菓子	牛乳 ★ポップコーン
10	水	ご飯	タンドリーチキン マカロニサラダ パナナ ミネストローネ	牛乳 お菓子	牛乳 ★野菜チップス
11	木	ご飯	すり身の餃子揚げ ブロッコリーの塩昆布和え キウイ きのこの味噌汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 ★ツナマヨコーンパン
12	金	カレーライス	カツカレー カミカミサラダ りんご すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
13	土	食パン	わかめうどん シャウエッセン 五目きんぴら ミニゼリー	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 お菓子
15	月	ご飯	鮭の幽庵焼き わかめとじゃこの酢の物 もも缶 白菜の味噌汁	牛乳 パナナ	牛乳 プリン
16	火	にんじんご飯	海老グラタン ブロッコリーのサラダ みかん 野菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★スキムミルククッキー
17	水	ご飯	豚肉の西京焼き ほうれん草のピーナツ和え パナナ 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★かぼちゃマフィン
18	木	ご飯	ほうとう風うどん メンチカツ コールスローサラダ パイナップル	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 丸ボーロ
19	金	(誕生会) 雪だるまランチ さばの香草パン粉焼き スパゲティサラダ りんご かぶと肉団子シチュー		牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもパイ
20	土	ロールパン	焼きそば 枝豆 パナナ 豆腐のスープ	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 お菓子
22	月	ご飯	魚のフライタルタルソース あっさりサラダ パナナ 野菜の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フレンチトースト
23	火	ご飯	鮭の塩焼き 納豆の中華和え りんご かぼちゃの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツゼリー
24	水	ピザトースト	チューリップチキン みかん ホワイトシチュー	牛乳 お菓子	牛乳 ★クリスマスマフィン
25	木	ご飯	煮込みハンバーグ ブロッコリーのカラフルサラダ ミニゼリー コンソメスープ	牛乳 パナナ	牛乳 ★白玉ぜんざい
26	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 魚肉ソーセージ	牛乳 クリームまんじゅう
27	土	お弁当の日		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

※都合により献立を変更する場合があります。★印は手作りおやつです。その他のお菓子は全て無添加です。
アレルギー(卵、乳製品他)を含む場合は、完全除去または代替え給食にて対応いたします。



寒さが強まる12月は、温かい鍋やスープがおいしい季節になってきましたね！冬に旬を迎える野菜は、大根やかぶ、里芋、ごぼうなどの根菜類があります。根菜類には体を温める効果があり、これらの旬の野菜は鍋やスープにぴったりの食材です。給食では、豚汁やシチュー、おでんなど温かいメニューをたくさん入れました。寒さに負けない元気な体を作るために、おいしい給食を作っていきたいと思います！

12/27(土)はお弁当の日
になっています。準備をよろ
しくお願いします！



かぼちゃのマフィン

かぼちゃをレンチンしてマッシュしたら、あとはどんどん混ぜるだけ。
ヨーグルトを入れることでしっとり仕上がります！

材料(マフィン6個分)
かぼちゃ 正味100g
無塩バター 60g
砂糖 50g
卵 1個
プレーンヨーグルト 40g
ホットケーキミックス 150g
板チョコ 1/2枚
オレオクッキー 2~3枚

※チョコとオレオは以上児のみ
使用しています。

〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮をむき、一口大に切って耐熱容器に入れる。ふんわりラップをして電子レンジで3分くらい柔らかくなるまで加熱する。熱いうちにマッシャーで潰す。
- ②温かいうちにバターと砂糖を加えてへらで混ぜる。続けて、卵とヨーグルトも加えてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。チョコを割り入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ③オーブンを180℃に予熱しておく。
マフィンの型に生地を入れ、砕いたオレオをのせる。天板にのせ、予熱したオーブンで18分~20分焼く。
焼けたら粗熱とって完成☆彡