

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1水	わかしの又みれ汁 <small>うの花知え 根菜きんぴら</small>	わかし汁 人参 じぼう レンコン 大根	牛乳 ムジスライス	牛乳 きんぴらもち
2木	和風スパゲティ <small>ベーコン大根のスーフ ジャーマンポテト</small>	ベーコン ウナー 人参 玉ネギ しめじ 生いたけ	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
3金	豆腐のまり揚げ <small>ポトフ 甘酢和え</small>	豚汁 ウナー 人参 玉ネギ 胡瓜 じゃがいも等	牛乳 ユーンおやき	牛乳 スートポテト
4土	豚汁 春巻	豚 人参 じぼう 大根 こんにゃく 里芋	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
6月	クリームシチュー <small>ちくわのナムル 煮卵</small>	ちくわ ベーコン ハム 卵 白菜 じゃがいも等	牛乳 りんごスライス	牛乳 おぎせんべい
7火	おでん風煮 納豆	じぼう 天 牛 羽元 人参 大根 昆布	牛乳 クッキー	牛乳 枝豆
8水	魚のあんかけ <small>華風サラダ ウナー ブロッコリー</small>	魚 ウナー 人参 ブロッコリー ほうれん草	牛乳 あられ	牛乳 むしパン
9木	豚肉とレンコンの黒酢炒め <small>かに伊勢スーフ</small>	豚 人参 皮マン レンコン しめじ パプリカ	牛乳 さつま芋おやき	牛乳 じぼうちoux
10金	お誕生日会 <small>お赤飯 からあげ ミトウタン マカロニサラダ</small>	とり肉 合びき 人参 玉ネギ 胡瓜 ユーン	牛乳 せんべい	牛乳 ケーキ
11土	カレーうどん 南瓜天ぷら	豚 人参 南瓜 玉ネギ 中ネギ 昆布	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
13月	ふわふわ卵焼き <small>さつま芋のみそ汁 人参の春雨炒め</small>	豚汁 合びき 卵 人参 玉ネギ さつま芋	牛乳 4-2 おむしパン	牛乳 4-2 おやき
14火	おきやき風煮 <small>白菜と卵のみそ汁 レンコン豆</small>	牛 卵 人参 玉ネギ 白菜系 コントフ	牛乳 ムジスライス	牛乳 木の枝もち
15水	魚のフライ <small>和風スーフ わかめとツタのおの</small>	サケ えのき 胡瓜 わかめ ツタおの	牛乳 やさいマフィン	牛乳 スコーン
16木	焼き合わせ根菜煮 <small>のりのかき揚げ汁 じゃまサラダ</small>	かしわ ハム 人参 大根 じぼう 里芋 コンニャク	牛乳 じぼうちoux	牛乳 かんやき
17金	けんちん汁 芋天 煮豆	かしわ 人参 大根 じぼう レンコン さつま芋	牛乳 せんべい	牛乳 おからドーナツ
18土	マーボー豆腐 レンコン	豚汁 しゅうまい 人参 ニラ いたけ トーフ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
20月	鯖のみぞれ煮 <small>なめこ汁 ブロッコリーサラダ</small>	サバ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ トーフ	牛乳 さつま芋おやき	牛乳 野菜クッキー
21火	南瓜のそぼろ煮 <small>えのきの清汁 春雨サラダ</small>	ひしんち ハム 人参 胡瓜 えのき 厚揚げ	牛乳 クッキー	牛乳 4-2 グラスク
22水	クリスマス会 <small>ひの照り焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁</small>	ひよこ身 人参 ハム 大根 胡瓜 じゃがいも等	牛乳 あられ	牛乳 ケーキ
23木	豆腐ハンバーグ <small>おかしスーフ ひじき煮</small>	ひしんち 豚汁 人参 玉ネギ おやし トーフ	牛乳 スコーン	牛乳 かんぱん
24金	バターチキンカレー <small>ツタおのポテトサラダ やざ卵</small>	もも身 卵 人参 トマト ホール 玉ネギ じゃがいも等	牛乳 せんべい	牛乳 大学等
25土	和風ちゃんぽん <small>ちくわの磯辺揚げ</small>	かまぼこ ちくわ 豚 人参 玉ネギ かつお	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット
27月	とり団子スーフ <small>白和え 納豆</small>	ひしんち 人参 ほうれん草 じぼう 白菜	牛乳 ムジスライス	牛乳 せんべい
28火	肉じゃが <small>ふの清汁 酢みそ和え</small>	豚 人参 玉ネギ おやし 胡瓜 じゃがいも等	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー



善12月の善 食育だより



⑤できあがり!

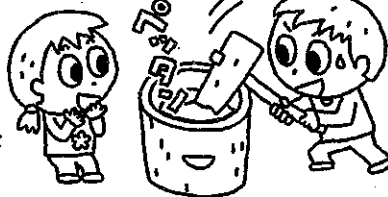
(2) つくりかた



①もちごめを煮ます。



②むした もちごめをうすに 入れる。



③きねを ふりあげて、ペッタン! ちからを 入れて、ポッタン! たのしく おもちをつく。



④うすから だして、のぼしたり ちぎったり まるめたりして、かたちをつくる。