

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ごはん カレー風味のローストチキン れんこんサラダ かぼちゃの味噌汁 牛乳 もちもちさつまいもスティック	午前のおやつ
4	5	6	7	8	9
ごはん 納豆マーボー 小松菜とえのきの ごま和え 春雨のスープ お茶 梅じゃこおにぎり	れんこん炊き込みごはん 魚のムニエル 白菜のゆかり和え 豆乳味噌汁 牛乳 ぶどうパンサンド	ごはん おからハンバーグ ブロッコリーの おほか和え 根菜汁 牛乳 うずら豆の甘煮	はと麦ごはん ささみの香草フライ さつまいもと大豆の おろし和え なめこの味噌汁 牛乳 かぼちゃのヨーグルトスコーン	ごはん 魚の味噌煮 大根とひじきのサラダ かぶのかきたま汁 牛乳 アップルクリームパン	午前のおやつ
11	12	13	14	15	16
味噌煮込みうどん ごぼうサラダ 果物 お茶 黒米さつまいもおにぎり	ごはん 魚のごまネーズ焼き 小松菜ときのこの酢の物 さつまいもと長ネぎの味噌汁 牛乳 パースデーケーキ	ごはん ロール白菜 もやしとニラの和え物 じゃがいもの味噌汁 牛乳 白玉ぜんざい	ごはん 魚のパン粉焼き かぶと刻み昆布の酢の物 白菜とかにかまの味噌汁 牛乳 おやつ焼きそば	(クリスマス会) リースピラフ フライドチキン ブロッコリーサラダ クリームスープ 牛乳 クリスマスケーキ	午前のおやつ
18	19	20	21	22	23
ごはん 冬野菜のキッシュ 和風サラダ 里芋の味噌汁 お茶 小松菜とかつおのおにぎり	はと麦ごはん ポトフ風煮込み ほうれん草の納豆和え 麩の味噌汁 牛乳 大学芋	大根ごはん 魚の柚子味噌煮 キャベツとわかめの ごま酢和え 青菜のすま汁 牛乳 まきまきウィンナー	ごはん 魚のチーズ春巻き じゃがビーンズサラダ 切干大根の味噌汁 お茶 にゅうめん	(祖父母参観日) 中華丼 かぼちゃの いとこ煮 豆腐のすまし汁 牛乳 ☆おたのしみ☆	天皇誕生日 
25	26	27	28	29	30
カレーうどん 干切り野菜の ドレッシング和え 果物 お茶 ごはんお好み焼き	ごはん 魚のみぞれ煮 さつまいもとレーズンの サラダ のっぺい汁 牛乳 ブラウンバナナケーキ	赤貝ごはん 里芋ときのこのグラタン ほうれん草とコーンの じゃこ和え ひじきの味噌汁 牛乳 スイートポテトパイ	ごはん 魚の塩焼き 小松菜とちくわの酢の物 大根の味噌汁 牛乳 ゆずジャムクッキー	金時豆ごはん イタリアン肉じゃが ヨーグルトサラダ もやしの味噌汁 牛乳 豆乳きなこ蒸しパン	お休み 
31	<p>～冬が旬の食材～ 大根・白菜・かぶ・白ネギ・れんこん・黒豆・大豆・ブロッコリー・ごぼう・みかんなど・・・ 冬の食材が美味しい季節になりました。冬の野菜は、体を中から温め、風邪をひきにくい丈夫な体を作ります。 ぜひ、家族と一緒に冬野菜を食べて、心も体も温まりましょう。</p> 				

郷土料理や行事食を味わいましょう

12月の献立より

季節ごと、地域ごとに様々な郷土料理や行事食があります。その一つ一つには、人々の健康や幸せを願う気持ちや、食を大切にしたい思いが込められています。世の中は、とても便利になった一方で忙しくもなり、手間をかけて手作りすることや人から人へ、伝え守っていくことが難しい時代になったと思います。限られた時間の中ですが、子どもたちが将来、「ふるさと」と感じられる料理や味が持てるようになることを願いながら、「食」を伝えていきたいですね。

冬至

一年で最も昼が短くなる日です。昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べていたことから、この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。また、豆腐(十風)を食べれば風邪をひかないとも言われています。

●これらの郷土料理に限らず、各ご家庭の人気料理・定番料理があることが、懐かしい味にもつながります。

のっぺい汁

根菜を煮込んで片栗粉でトロミをつけた、冬にかかせない温かい汁物です。特にこの出雲地方では、赤貝を入れたのっぺい汁が特徴です。

赤貝ごはん

赤貝ごはんは昔、冬の来客のごちそうや、里帰りするお嫁さんのお土産に持たせていたのだそうです。保育園でも、殻付きの赤貝から出汁を取って炊く予定です。