



12月献立



月

火

水

木

金

土

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 昼食 | <p>☆ 25日は、Xmasメニューになります♪ ☆</p> | | | | 1 | 2 |
| | | | | | ロールパン ミネストローネ パインサラダ | パン スープ 果物 |
| おやつ | | | | | 白湯・昆布 きつねおにぎり | 牛乳 せんべい |
| 昼食 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | ご飯 みそ汁 魚のフライ 切干大根の酢の物 | 煮込みうどん ひじきポテサラ | きのご飯 南瓜サラダ けんちん汁 | ご飯 みそ汁 肉じゃが 胡麻サラダ | 黒糖パン 大豆入りスープ みかんサラダ | パン スープ 果物 |
| おやつ | 牛乳 二色サンド | 牛乳 カレーおにぎり | 牛乳 ワッフル | 牛乳 ミルク寒天 | 白湯 おにぎり・煮干し | 牛乳 せんべい |
| 昼食 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え | ミートソーススパゲティ わかめサラダ コンソメスープ | 豚丼 ちりめんサラダ さつま汁 | ご飯 みそ汁 豚のかりん揚げ 即席漬け | 食パン コーンシチュー りんごサラダ | パン スープ 果物 |
| おやつ | 牛乳 ウイナー巻き | 牛乳 ひじきおにぎり | 牛乳 黒糖ホットケーキ | 牛乳 フルーツヨーグルト | 白湯 おにぎり・煮干し | 牛乳 せんべい |
| 昼食 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | ご飯 みそ汁 魚のサクサクソテー 春雨の酢の物 | 焼きそば 大根サラダ 卵スープ | ビビンバ丼 南瓜ソテー わかめスープ | ご飯 みそ汁 鶏肉の胡麻焼き フレンチサラダ | レーズンパン 南瓜と肉団子スープ マカロニサラダ | パン スープ 果物 |
| おやつ | 牛乳 さつま芋フライ | 牛乳 おかかチーズ焼き | 牛乳 ココア蒸しパン | 牛乳 オレンジ寒天 | 白湯 おにぎり・煮干し | 牛乳 せんべい |
| 昼食 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| | クリスマスカレー ツリーサラダ スープ | にゅう麺 ツナサラダ | そぼろ丼 コーンサラダ すいとん | ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 | | |
| おやつ | 牛乳 クリスマスおやつ | 牛乳 焼きおにぎり | 牛乳 バナナホットケーキ | 牛乳 マカロニきなこ | | |



間食献立表（延長保育を希望される場合に提し、）

| | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 月・木 | 火・金 | 水 |
| おにぎり スープ 果物 | おにぎり みそ汁 果物 | おにぎり すまし汁 果物 |

※材料は 納品状況などにより、変更がある場合があります
 ※朝おやつは 牛乳と、せんべい又はビスケットになります。
 ※昼食には、りんご・キウイ・バナナ・みかんなどの果物が付きます。 季節・入荷により変更が有ります。
 ※土曜保育のお申込みは前月の20日までをお願い致します
 ※間食をご利用いただく場合は、
 ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせ下さい。
 ※線より下は午後おやつになります。
 ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。
 ※延長おやつは牛乳又は白湯、パン又はビスケットが付きます

12月22日は、冬至になります。

昔から日本では、冬至の日に南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣があります。園でも給食で南瓜を食べ、冬至の雰囲気を感じます。南瓜には、風邪の予防に役立つ栄養素が多く含まれています。



元気に寒さを乗り越えましょう☆

風邪予防に良い栄養素は？

★たんぱく質

体をあたため、寒さに強い体をつくれます！
肉や魚、卵、大豆、牛乳・乳製品多く含まれています



★ビタミン A・C

鼻やのどの粘膜を丈夫にし風邪のウイルスと戦う力を高めてくれます。野菜や果物、芋類に多く含まれています。

