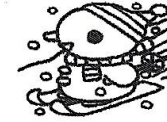


給食だよ!

子供の家幼稚園

12月の献立

月	火	水	木	金	土
			1 ヨーグルト	2 フレーク・牛乳	3
			雑穀米 チンジャオロース 蒸しシュウマイ みそ汁・牛乳 ★レーズン蒸しパン	雑穀米 キッズマーボー かぼちゃのサラダ みかん・牛乳 ★あられ入りぜんざい	フレンチトースト 豆乳シチュー バナナ ★おにぎり
5 バナナ・牛乳	6 リハーサル・お弁当	7 せんべい・牛乳	8 ヨーグルト	9 フレーク・牛乳	10 クリスマス会
煮込みうどん れんごんのきんぴら フルーツヨーグルト ★芋けんぴ	 ★ばん	雑穀米・牛乳 白身魚のフライ キャベツのフレンチ和え 冬野菜のあったか汁 ★おにぎり	雑穀米 ポークチャップ さきいかのサラダ みそ汁・牛乳 ★サターアンダギー	雑穀米・牛乳 鶏肉の照り焼き かぶの塩昆布和え かきたま汁・パイナップル ★おにぎり	
12 バナナ・牛乳	13 チーズ	14 せんべい・牛乳	15 ヨーグルト	16 おたんじょう会	17
ロールパン 白菜と肉団子のスープ 人参しりしり みかん・牛乳 ★おにぎり	麦ごはん 冬野菜カレー きゅうりと炒り卵のサラダ もものヨーグルト ★ちぢみ	雑穀米 しいらの酢豚風 けんちん汁 牛乳 ★りんごとさつまいも甘煮	雑穀米 キッズマーボー かぼちゃサラダ みかん・牛乳 ★あられ入りぜんざい	雑穀米・みそ汁 干焼焼き ブロッコリーの人参ドレ 牛乳・一ロゼリー ★チーズ蒸しパン	シーフードドリア わかめスープ みかん ★クロワッサンパン
19 バナナ・牛乳	20 チーズ	21 せんべい・牛乳	22 クリスマス会食	23 終園式	24
煮込みうどん れんごんのきんぴら フルーツヨーグルト ★おにぎり	麦ごはん キッズピピンパ 中華スープ ★サターアンダギー	雑穀米・牛乳 白身魚のフライ キャベツのフレンチ和え 冬野菜のあったか汁 ★あんぱん	お楽しみに(★▽★)  ★パウンドケーキ	雑穀米・牛乳 鶏肉の照り焼き かぶの塩昆布和え かきたま汁・パイナップル ★ジャムサンド	スパゲティ・ナポリタン コーンスープ りんご ★おにぎり
26 バナナ・牛乳	27 チーズ	28 せんべい・牛乳	29	30	31
ロールパン 白菜と肉団子のスープ 人参しりしり みかん・牛乳 ★りんごとさつまいも甘煮	麦ごはん 冬野菜カレー きゅうりと炒り卵のサラダ もものヨーグルト ★ちぢみ	雑穀米 しいらの酢豚風 けんちん汁 牛乳 ★おにぎり			



12月です

2022年

冬も本番です。
厳しい寒さは温かい食べ物で乗り切りましょう。
おでん、すき焼きなど鍋物のおいしい季節になりましたね。

食ベジよみ



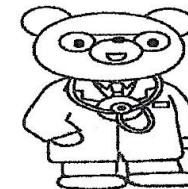
鍋料理は栄養満点!

鍋の季節です。肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力です。
塩分を取り過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば塩分過剰のリスクより身体により栄養成分をとれるメリットの方が大きいです。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりも良いですね。



★22日はクリスマスの行事食です(★▽★)

メニューは、ケチャップライス、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、かぼちゃのポタージュ、ブロッコリー、にんじん、豆乳ゼリー
おやつは、パウンドケーキケーキ
を予定しています。楽しみにして下さいね(〇)



アレルギーの意識

私たちの体には異物(病原体などで、抗原またはアレルギーといわれる)が侵入した時に、その異物を排除する「免疫反応」という生命維持システムが作られます。この免疫反応が過剰に反応し、身体防御のセンサーを誤った状態を「アレルギー」といいます。また、免疫反応ではない食品成分が過敏と判断すると「食物アレルギー」になります。

★ アレルギーのある子供たちには、代替えの食材を用意しています。

★食材等の関係で献立が代わることもあります。 ★おやつは預かり保育(延長)の子どもたちのみとなります。