

# 給食だより

子供の家幼稚園

## 12月の献立

12月です

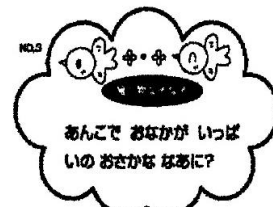
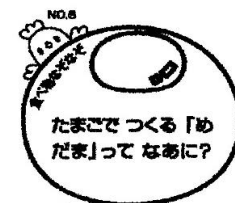
2023年

月	火	水	木	金	土
				1 フレーク・牛乳	2
				雑穀米 白身魚のフライ ブロッコリの人参ドレ あったか汁・牛乳 ☆お好み焼き	ハムチャーハン コーンスープ ゼリー ☆クッキー
4 パン・牛乳	5 チーズ	6 リハーサル	7 ヨーグルト	8 フレーク・牛乳	9 クリスマス会
みそ煮込みうどん シュウマイ フルーツヨーグルト ☆おにぎり	ごはん・みそ汁 中華どんぶり きゅうりとわかめ酢物 牛乳 ☆芋けんぴ・ジュース	 ☆せんべい	雑穀米 にくとうふ 大根のサラダ パイン缶・牛乳 ☆ピザトースト	おにぎり給食 楽しみにしてね(*/ω＼*) ☆ゼリー・クッキー	
11 せんべい・牛乳	12 チーズ	13 せんべい・牛乳	14 ヨーグルト	15 フレーク・牛乳	16
食パン 肉団子スープ にんじんしりしり バナナ・牛乳 ☆おにぎり	ごはん 冬のカレーライス 切り干し大根サラダ ヨーグルト ☆蒸しパン	雑穀米 千種やき きゃべつの中草サラダ みそ汁・牛乳 ☆ジャムサンド	雑穀米 ポークチャップ みそ汁 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 白身魚のフライ ブロッコリの人参ドレ あったか汁・牛乳 ☆お好み焼き	ハムチャーハン コーンスープ ゼリー ☆クッキー
18 パン・牛乳	19 チーズ	20 せんべい・牛乳	21 クリスマス会食	22 フレーク・牛乳	23
みそ煮込みうどん シュウマイ フルーツヨーグルト ☆おにぎり	ごはん・みそ汁 中華どんぶり きゅうりとわかめ酢物 牛乳 ☆あられ入りぜんざい	雑穀米 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごまあえ 豆腐のみそ汁・牛乳 ☆あんぱん	 ☆パウンドケーキ	ごはん 高野豆腐のクリーム煮 さきいかのサラダ りんご ☆おにぎり	ソース焼きそば 野菜スープ ゼリー ☆せんべい
25 パン・牛乳	26 チーズ	27 せんべい・牛乳	28 ヨーグルト	29	30
食パン 肉団子スープ にんじんしりしり バナナ・牛乳 ☆おにぎり	ごはん 冬のカレーライス 切り干し大根サラダ ヨーグルト ☆蒸しパン	雑穀米 千種やき きゃべつの中草サラダ みそ汁・牛乳 ☆ジャムサンド	雑穀米 ポークチャップ みそ汁 牛乳 ☆おにぎり		



朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類（大根、人参、れんこん、ごぼうなど）やビタミンたっぷりの葉やさい（ほうれん草、こまつな、春菊など）免疫力を高めるきのこ（しいたけ、えのきたけ、しめじなど）・・・しっかり食べて風邪を予防しましょう。

### 食育なぞなぞ



☆21日はクリスマスの行事食です。お楽しみに(\*/ω＼\*)

メニューは・・・ ケチャップライス・鶏肉のからあげ・

ポテトサラダ・かぼちゃのポタージュスープ

花形にんじん・ブロッコリー・クリスマスゼリー