

給食だより

子供の家幼稚園

12月の献立

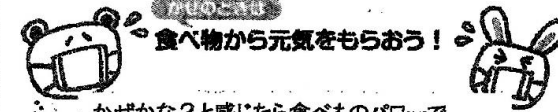
月	火	水	木	金	土
2 チーズ	3 パナナ・牛乳	4 ふかしもち・牛乳	5 ヨーグルト	6 せんべい・お茶	7 クリスマス会
バターロールパン マカロニグラタン 白菜のスープ ★鬼まんじゅう	ちゃんぽん シュウマイ いんげんのごまあえ 牛乳 ★おにぎり	ごはん 冬のカレーライス 切り干し大根サラダ ヨーグルト ★りんごケーキ	雑穀米 ポークチャップ 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳 ★ゼリー・クッキー	 ★ばん	
9 チーズ	10 パナナ・牛乳	11 ふかしもち・牛乳	12 ヨーグルト	13 フレーク・牛乳	14
ゆかりごはん ひじきの卵焼き ブロッコリのマヨ和え みそ汁・牛乳 ★蒸しパン	とんじるうどん ほうれん草のごまあえ フルーツヨーグルト ★おにぎり	ごはん 中華どんぶり はるさめの酢の物 わかめスープ・牛乳 ★じゃこトースト	雑穀米 鶏肉の照り焼き しめじソテー みそ汁・くだもの・牛乳 ★おにぎり	雑穀米 しいらのたつたあげ キャベツのフレンチ和え あったか汁・牛乳 ★あられ入りぜんざい	スパゲッティナポリタン 中華スープ もも缶 ★サブレ
16 チーズ	17 パナナ・牛乳	18 ふかしもち・牛乳	19 ヨーグルト	20 せんべい	21
バターロールパン マカロニグラタン 白菜のスープ ★鬼まんじゅう	ちゃんぽん シュウマイ いんげんのごまあえ 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 ★りんごケーキ	雑穀米 ポークチャップ 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳 ★蒸しパン	お楽しみに(★~★)	卵チャーハン わかめスープ みかん缶 ★クッキー
23 チーズ	24 パナナ・牛乳	25 ふかしもち・牛乳	26 ヨーグルト	27 フレーク・牛乳	28
ゆかりごはん ひじきの卵焼き ブロッコリのマヨ和え みそ汁・牛乳 ★蒸しパン	とんじるうどん ほうれん草のごまあえ フルーツヨーグルト ★おにぎり	ごはん 中華どんぶり はるさめの酢の物 わかめスープ・牛乳 ★じゃこトースト	雑穀米 鶏肉の照り焼き しめじソテー みそ汁・くだもの・牛乳 ★おにぎり	雑穀米 しいらのたつたあげ キャベツのフレンチ和え あったか汁・牛乳 ★あられ入りぜんざい	 ★サブレ
30	31				

12月です

2024年



日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。
クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月
普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体を
作りましょう。



かぜかな？と感じたら食べものパワーで
ウイルスをはね返しましょう。
まずは、発汗作用のあるねぎや生姜、くず湯
で体をあたためて免疫力をアップ。
熱があるときは、うどん、卵、すりおろした
りんごなど消化のよいものでエネルギーを
補給しましょう

★20日はクリスマスメニューです(★~★)

ケチャップライス・鶏肉のから揚げ
ポテトサラダ・ブロッコリー・人参グラッセ
かぼちゃのポタージュ・クリスマスケーキ
おやつに パウンドケーキを予定してます。

楽しみに待っててくださいね！

