

給食だより

子供の幼稚園

12月の献立

月	火	水	木	金	土
1 チーズ	2 パナナ・牛乳	3 フレーク・牛乳	4 ヨーグルト	5 おべんとうの日	6 クリスマス会
ロールパン クリームシチュー 切り干し大根とひじきのサラダ りんご ☆クッキー	とん汁うどん ほうれん草のごま和え ヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米 ポークチャップ みそ汁 牛乳 ☆あずき蒸しパン	雑穀米 魚の竜田揚げ キャベツのフレンチ和え 冬野菜のあったか汁・牛乳 ☆クッキー	 ☆おやつは用意します。	
8 チーズ	9 パナナ・牛乳	10 フレーク・牛乳	11 ヨーグルト	12 ふかしもち・牛乳	13
ミートスパゲッティ 豆乳スープ もも缶 ☆せんべい	雑穀米 タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 豚肉のすき焼き風 みそ汁 牛乳 ☆フライドポテト	ごはん 中華どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 わかめスープ・牛乳 ☆マカロニきな粉	青菜ごはん みそおでん ブロッコリーの中華サラダ 牛乳 ☆おにぎり	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
15 チーズ	16 パナナ・牛乳	17 フレーク・牛乳	18 ヨーグルト	19 ふかしもち・牛乳	20
ロールパン クリームシチュー 切り干し大根とひじきのサラダ りんご ☆クッキー	とん汁うどん ほうれん草のごま和え ヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米 ポークチャップ みそ汁 牛乳 ☆あずき蒸しパン	雑穀米 魚の竜田揚げ キャベツのフレンチ和え 冬野菜のあったか汁・牛乳 ☆クッキー	雑穀米 豚カツ カラフルサラダ・みそ汁 牛乳・一口ゼリー ☆おにぎり	パン ゼリー 牛乳 ☆せんべい
22 チーズ	23 パナナ・牛乳	24 フレーク・牛乳	25 ヨーグルト	26 ふかしもち・牛乳	27
ミートスパゲッティ 豆乳スープ もも缶 ☆せんべい	★クリスマスメニュー★	雑穀米 豚肉のすき焼き風 みそ汁 牛乳 ☆フライドポテト	ごはん 中華どんぶり 春雨ときゅうりの酢の物 わかめスープ・牛乳 ☆マカロニきな粉	青菜ごはん みそおでん ブロッコリーの中華サラダ 牛乳 ☆おにぎり	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
29	30	31			
☆	☆	☆			

☆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。

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。



なぜかな？と感じたら食べものパワーで
ウィ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



★23日はクリスマスメニューです★

ドリア・ローストチキン
ブロッコリー・人参グラッセ
野菜スープ・クリスマスケーキ

クリスマスケーキは、パウンドケーキに子どもたちが自分で
デコレーションして作ります。
どんなケーキができあがるか・・・楽しみです♪

