

12月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副食(共通)	未満児		おやつ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
1	金	八宝菜,南瓜のクリーム煮,わかめの味噌汁,りんご	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳,パン	おむすび(さけ)
2	土	おゆうぎ会 (パン, ジュース)			🍪🍩🍪🍩	
4	月	マーボー豆腐,ひじきサラダ,具だくさん味噌汁,みかん	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	コーンフレーク	おむすび(わかめ)
5	火	松風焼き,アーモンド和え,南瓜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	煮奴	ジュース,ウエハース	ミルク,ごまトースト
6	水	鶏肉の甘酢あんかけ,中華サラダ,白菜の味噌汁,りんご	麦ごはん	粉ふきいも	いりこ	おむすび(うめ)
7	木	肉うどん,三色ごま和え,ふりかけ,みかん	麦ごはん	えびの天ぷら	のむヨーグルト,ビスケット	ジュース,くろがねもち
8	金	ポークビーンズ,ごぼうサラダ,えのきの味噌汁,バナナ	麦ごはん	魚のチーズ焼き	牛乳,パン	ミルク,マフィン
9	土	シューマイ,白和え,ごぼうの味噌汁,みかん	麦ごはん		🍪🍩🍪🍩	おむすび
11	月	魚のベーコン蒸し,根菜の炒め煮,にらの味噌汁,バナナ	麦ごはん	海藻サラダ	コーンフレーク	おむすび(たかな)
12	火	キャベツのキッシュ,ほうれん草のごま和え,里芋の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	レバーの甘辛煮	ジュース,チーズ	牛乳,カリシコ揚げ
13	水	ちゃんぽん,おからサラダ,たかなの油炒め,みかん	麦ごはん	焼き魚	いりこ	おむすび(やさい)
14	木	チキン南蛮,チーズ納豆,豚汁,りんご	麦ごはん	春雨のケチャップ	牛乳パン	フルーツヨーグルト
15	金	お弁当の日			バナナ	いきなり団子
16	土	具うどん,白菜とハムの和え物,味付のり	麦ごはん		🍪🍩🍪🍩	おむすび
18	月	鮭のホイル蒸し,おから炒め,さつまい,みかん	麦ごはん	納豆和え	コーンフレーク	おむすび(おかか)
19	火	マカロニグラタン,金平れんこん,厚揚げの味噌汁,バナナ	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	ジュース,ウエハース	ミルク,麩ラスク
20	水	もちつき(豚肉のしょうが焼き,白和え,大根の味噌汁,りんご)	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	いりこ	ジュース,ハムチーズサンド
21	木	魚のラビコットソース,南瓜の煮物,野菜の味噌汁,みかん	麦ごはん	ソーセージのチーズ焼き	のむヨーグルト,クラッカー	おむすび(のり)
22	金	クリスマス会 会食 (おたのしみメニュー)		🍪🍩🍪🍩	牛乳パン	ケーキ
25	月	すき焼き風煮,大根サラダ,にら玉味噌汁,みかん	麦ごはん	肉だんご	コーンフレーク	にゅうめん
26	火	カレーライス,野菜とコーンのサラダ,りんご	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	ジュース,チーズ	牛乳,ホットドック
27	水	ミートソーススパゲティ,フィッシュサラダ,ちんげん菜のスープ,みかん	混ぜご飯		いりこ	おむすび(にぼう)
28	木	かぼちゃコロッケ,ひじき炒め,白菜の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	金平れんこん	飲むヨーグルト,ビスケット	ジュース,大学芋



給食だよ!

年中行事を受け継ごう!

○冬至○

1年の中でもっとも昼間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月22日です。昔から、冬至に南瓜を食べると風邪をひかないといわれています。

○年越しそば○

大晦日に縁起をかついて食べる年越しそばは、その細長い形から「家族が長生きするように」、そして他の麺より切れやすいという特徴から「一年の厄を断ち切る」などといわれています。

手洗い・うがいで かぜ予防!!

ますます空気が乾燥し、風邪を引きやすい季節になりました。かぜ予防のためには、まずは「手洗い」と「うがい」が一番です。外から帰ったら必ず手洗いとうがいをしましょう。

そして、バランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない、風邪を引かない身体をつくり、新しい年を迎えましょう。