

# 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)	9時(以上児)	3時(共通)
1	木	春巻き,パンパンジーサラダ,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	いりこ	いりこ	ミルク バナナケーキ
2	金	ハヤシライス,三色和え,バナナ	麦ごはん	焼き魚	牛乳 パン	いりこ	ジュース 丸ボーロ
3	土	おゆうぎかい(パン・ジュース・みかん)			🍩🍩🍩🍩🍩🍩🍩🍩		
5	月	シューマイ,高野豆腐の煮物,えのきの味噌汁,みかん	麦ごはん	粉ふき芋	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ツナマヨ)
6	火	野菜たっぷりオムレツ,大根のそぼろあんかけ しめじの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	納豆和え	のむヨーグルト チーズ	いりこ	ジュース ☆じゃこトースト
7	水	肉うどん,桜えびのサラダ,ふりかけ,りんご	混ぜご飯		バナナ	いりこ	おむすび (おかかチーズ)
8	木	のりしおから揚げ,海藻サラダ,大根の味噌汁,キウイ	麦ごはん	五目煮	いりこ	いりこ	牛乳 ちんすこう
9	金	鮭のマヨみそ焼き,おから炒め,すまし汁,バナナ	麦ごはん	レバーの甘煮	牛乳 パン	いりこ	梅ジュース 大豆とじゃこの甘煮
10	土	スパゲティナポリタン,野菜炒め,コンソメスープ	麦ごはん		🍩🍩🍩🍩🍩🍩		おむすび(のり)
12	月	マカロニグラタン,冬瓜と豚肉みそ炒め,南瓜の味噌汁 みかん	麦ごはん	野菜ビーンズ	コーンフレーク	いりこ	おむすび(うめ)
13	火	鶏肉のおろし煮,大豆の磯煮,油揚げの味噌汁,りんご	麦ごはん	野菜炒め	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	牛乳 麩ラスク
14	水	あんかけ焼きそば,高菜炒め,しいたけの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	南瓜の煮物	バナナ	いりこ	おむすび(ゆかり)
15	木	魚の竜田揚げ,白菜サラダ,すまし汁,キウイ	麦ごはん	チンゲン菜と ツナの和え物	いりこ	いりこ	ミルク たまごサンド
16	金	お弁当の日			牛乳 パン	いりこ	ジュース 黒糖蒸しパン
17	土	ビビンバ丼,ポテトサラダ,わかめの味噌汁	麦ごはん		🍩🍩🍩🍩🍩🍩		せんべい
19	月	魚のカラフル焼き,旨煮,チンゲン菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	がんもの煮物	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ごま塩)
20	火	生姜焼き,中華サラダ,すまし汁,みかん	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	のむヨーグルト ぜんべい	いりこ	ミルク マフィン
21	水	親子そうめん,おからサラダ,チーズ納豆,りんご	麦ごはん	肉団子	バナナ	いりこ	おむすび (ちまき風)
22	木	鶏肉の甘酢あんかけ,南瓜のそぼろ煮,麩の味噌汁,キウイ	麦ごはん	金平れんこん	牛乳 パン	いりこ	プリン
23	金	クリスマスメニュー 🎄			いりこ	いりこ	おたのしみおやつ
24	土	三色丼,エビマヨネーズ和え,大根の味噌汁	麦ごはん		🍩🍩🍩🍩🍩🍩		おむすび(わかめ)
26	月	魚のベーコン蒸し,白和え,油揚げの味噌汁,バナナ	麦ごはん	煮奴	コーンフレーク	いりこ	いなり寿司
27	火	カレーライス,カリコリサラダ,みかん	麦ごはん	ハンバーグ	のむヨーグルト チーズ	いりこ	☆おはぎ
28	水	ちゃんぽん,ごぼうサラダ,味付け海苔,りんご	麦ごはん	エビの天ぷら	バナナ	いりこ	ジュース たこやき

## 給食だより



### 〇冬至〇

1年の中でもっとも昼間が短く、夜が長い日です。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。12月22日が冬至になっています。給食でも南瓜を使ったメニューです！

### 〇年越しそば〇

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」といわれています。

## 手洗いうがい・風邪予防！

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。

## ☆もちつき会について☆

もちつきを取り止めることになり、子どもたちは餅を味わうことはできませんが粘りの少ないおはぎをおやつに献立に入れてみました。初めての試みですが子どもたちが楽しんで食べてくれるといいと思います。

- ・☆は新メニューです。
- ・16日(金)はお弁当の日となっています。
- 準備をお願いします。
- ・23日(金)はクリスマスメニューです。3,4,5歳児さんはパンを園で準備しますので白ごはんは持たせられなくて結構です。