

# 12月の献立表 有明ふたば保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----

1	2	3	4	5	6
あつあげのあんかけ むしかぼちゃ コンソメスープ・バナナ にざかな	ハムカツ なつとうあえ えのきのすましじる・りんご さつまいもに	さかなのようふうやき やさいサラダ ポテトスープ トマト	だごじる かむかむサラダ みかん たまごやき	にくじゃが ちぐさあえ たまねぎのみそしる ポークビッツ	おにぎり けんちんじる パイン チーズ
やさいくだものジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんごジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ミルク アメリカンドッグ	フルーチェ	ミルク いちごマフィン	ミルク かりんとう つぶせんべい	ミルク サクサクコーン	ぎゅうにゅう むてんかおかし

8	9	10	11	12	13
たいいくきょうしつ いりどうふ とりにくのカレーやき たまねぎとしめじのすましじる かぼちゃに	にこみハンバーグ スパゲッティ やさいスープ・オレンジ コーンポテト	きりぼしだいこんに ちくわのいそべあげ あつあげのみそしる・りんご にんじんのあまに	さかなのフライ ポテトサラダ たまごスープ パイン	もちつき(きりんぐみ) おぞうに(もちなし) やきざかな・ブロッコリー あじのり・みかん にくいため	パン ビーフシチュー バナナ チーズ
やさいくだものジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ミルク ツナパン	フルーツゼリー せんべい	ミルク ラスク	ミルク アップルパイ	とうにゅうもち	ぎゅうにゅう むてんかおかし

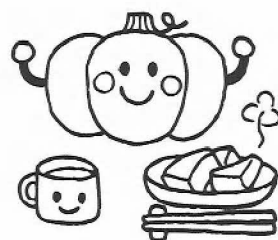
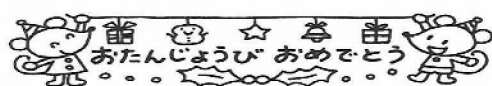
15	16	17	18	19	20
しんたいそくてい にくどうふ にんたま わかめのすましじる・りんご ムニエル	かぼちゃのそぼろに やきざかな だいこんのみそしる・バナナ あつあげに	グラタン ブロッコリーサラダ オニオンスープ スパゲッティ	えいかいわきょうしつ ポークカレー ツナサラダ コンソメスープ パイン	ゆうひさんリクエスト チキンなんばん やさいのごまあえ わかめのすましじる・オレンジ じゃがいものゆかりあえ	パン ミネストローネ りんご チーズ
やさいくだものジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんごジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ミルク スイートポテト	ミルク れんこんチップ	ミルク ちりめんトースト	ミルク オレンジむしパン	プリンアラモード	ぎゅうにゅう むてんかおかし

22	23	24	25	26	27
たいいくきょうしつ みそラーメン おさかなコロッケ オレンジ かぼちゃサラダ	ひじきに ミートボールのケチャップに かきたまじる さつまいものオレンジに	たんじょうかい・クリスマスかい カレーピラフ ローストチキン・クリスマスサラダ オニオンスープ・りんご トマト	ひなんくんれん こうやとうふのフライ ほうれんそうのサラダ たまねぎのみそしる にんじんグラッセ	チーズスープ ムニエル・だいこんサラダ パイン コーンポテト	ほいくおさめ おにぎり ぐだくさんみそしる バナナ チーズ
やさいくだものジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
おにぎり	ぎゅうにゅう カステラ こざかなせんべい	ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	ミルク やきいも	ヨーグルト せんべい	ぎゅうにゅう むてんかおかし

☆今月の年長さんの誕生者☆

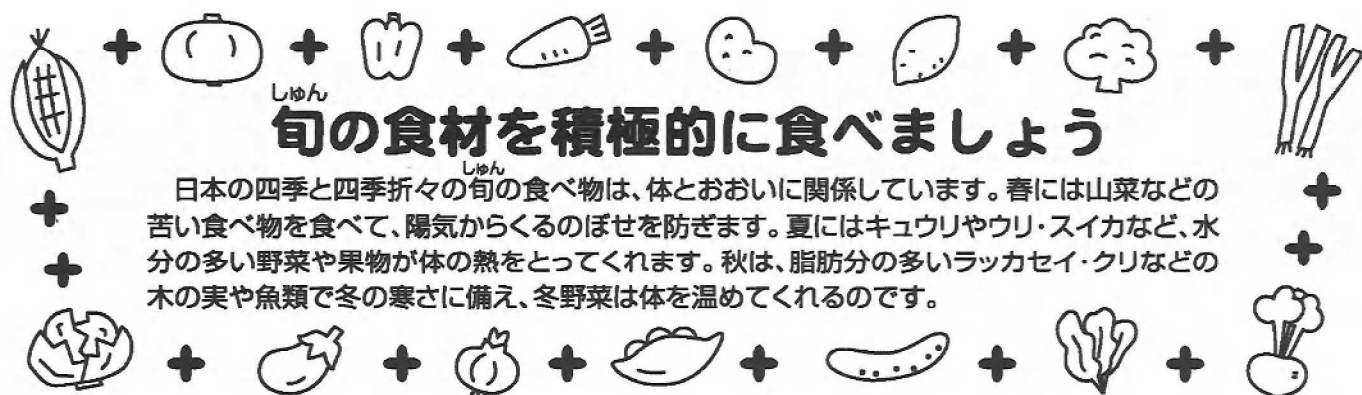
21日(日) ゆうひ さん

※ゆうひさんは19日に変更しています。



献立表の見方

日付	行事
給食(全員共通)	
3歳未満児の追加食	
10時のおやつ(3歳未満児のみ)	
3時のおやつ(全員)	

旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。