



★12/22日のお誕生日会はピラフ、ローストチキン、ブロッコリーサラダ、かぼちゃポタージュ、フルーツです。

◎今月の給食目標：好き嫌いをなくそう！

12月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	30日・13日・27日	31日・14日	1日・15日	2日・16日	3日・17日	4日・18日
給食	ぶり大根 豚汁	コロッケ サラダ スープ	鶏肉の甘酢炒め すまし汁	おでん風煮 五目汁	柳川風煮 酢の物	カレーピラフ スープ
	ぶり 大根 みりん 酒、砂糖 醤油、出汁鰹 豚肉 こんにやく 大根 人参 ささがきごぼう 青ネギ 油、味噌	コロッケ 油 キャベツ 人参 きゅうり ハム 砂糖、酢、油 ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	鶏肉 酒 醤油 玉ねぎ 人参 ピーマン、しめじ 醤油、油 砂糖、酢 豆腐 わかめ 青ネギ 醤油、出汁鰹	大根 厚揚げ うずら卵 こんにやく 人参、みりん、砂糖 出汁鰹、酒、醤油 鶏肉 人参 ささがきごぼう 油揚げ しめじ、水菜 出汁鰹、味噌	牛肉 玉ねぎ ささがきごぼう 人参、三つ葉 卵、砂糖 醤油（濃） みりん、油 ほうれん草 もやし 醤油（濃） 砂糖、ごま油 酢、ごま	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン カレー粉 バター 油、塩 わかめ もやし ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 きな粉団子	牛乳 ごまクラッカー	牛乳 動物ビスケット 果物	牛乳 プチ肉まん	牛乳 さつま芋ドーナツ	お菓子（市販）

★10日(金)はお餅つきです。給食はおもちになります。
★22日(水)はお誕生日会&クリスマス会です。おやつはクリスマスカップケーキです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	6日・20日	7日・21日	8日・※22日	9日・23日	※10日・24日	11日・25日
給食	かつおカツレツ 添え野菜 みそ汁	鶏団子と白菜の煮物 拌三絲	小松菜と豆腐のチャンプルー すまし汁	さつま芋シチュー コールスロー	五目ひじき みそ汁	和風スパゲティ スープ
	鰹（短冊） 塩、にんにく 天ぷら粉 パン粉、油 ソース マヨネーズ ブロッコリー、 すりごま 醤油、砂糖 たまご 玉ねぎ、青ネギ 出汁鰹、味噌	鶏ミンチ たまご、生姜 片栗粉 白菜、人参 干し椎茸、玉ねぎ 醤油、醤油（濃） 出汁鰹、みりん 焼豚 きゅうり 人参、春雨 酢、ごま油 砂糖、醤油	小松菜 豆腐 豚肉 たまご 鶏がらスープ 醤油 塩 とろろ昆布 かまぼこ 三つ葉 出汁鰹 醤油	鶏肉 人参 さつま芋 玉ねぎ ブロッコリー バター、油 シチューの素 キャベツ ハム コーン缶 マヨネーズ 酢、砂糖	ひじき 鶏ミンチ レンコン 人参 ちくわ 青ネギ 砂糖、ごま 油、醤油 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹、味噌	スパゲティ なす 玉ねぎ ベーコン 青ネギ かつお節 バター、醤油 鶏肉 キャベツ 人参 コンソメ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 おかき 果物	牛乳 スイートポテト	牛乳 お好み焼き	牛乳 ココアボール	牛乳 フランクフルト	お菓子（市販）

きゅうしょくしつより

※28日は大掃除もあり、お弁当持参で午後2時迄保育にご協力ください。

《 さむさに まけない からだづくり！！ 》

◎ 昼が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられ慌ただしいじきになりました。又、インフルエンザも流行する時期、コロナも油断は禁物です。睡眠と栄養バランスのとれた食事、病気に負けない体をつくりましょう。

- ① たんぱく質をたっぷりとりましょう。
肉や魚はエネルギーのもとになります。
- ② 脂肪を多めにとりましょう。
マヨネーズ、バターなど高いエネルギーを出すので体が温まります。
- ③ 色の濃い野菜をたっぷりとりましょう。
ほうれん草や人参などには、ビタミンAが多く風邪をひきにくくします。
- ④ 色の薄い野菜、果実を十分とりましょう。
白菜、りんごなどには、ビタミンCが多く寒さに対する抵抗力を強くします。

