

おいしいきゅうしょく 12月



—こんげつのもくひょう—
偏食をしないで正しい生活習慣ができるようにする



兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	金	ひじき入り鮭バーグ、野菜炒め、かしわ汁、果物	食パン	粉ふき芋	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日	
2	土	第 23 回 生 活 発 表 会						生活発表会
3	日							
4	月	もずくスープ、鮭のトマトソース、炒り豆腐、果物	ロールパン	きゅうりサラダ	牛乳 いりこ	ミルク さつま芋の天ぷら	朝礼	
5	火	ししゃもカレーフリッター、れんこん金平、ふのみそ汁、果物	ごはん	ポークビーンズ	牛乳 いりこ	ミルク バナナサンド		
6	水	まぜごはん、豆腐の卵あんかけ、ほうれん草のすまし汁、果物	まぜごはん	かぶの煮物	トマトジュース	ミルク 野菜ステック	体育教室 (さくら・ゆり)	
7	木	ツナじゃが、魚のごま焼き、白菜のみそ汁、果物	ごはん	焼きラーメン	牛乳 いりこ	ミルク ドーナツ	市巡回	
8	金	ベーコンエッグ、春雨ソテー、大根スープ、果物	ミルクパン	トマト	牛乳 いりこ	ミルク おかし、ブルーネ	爪切りチェックの日	
9	土	あんかけ焼きそば、湯豆腐、牛乳、果物	あんかけ 焼きそば	南瓜のマヨ焼き	牛乳	おかし		
10	日							
11	月	ミルクスープ、鶏肉のバーベキューソース焼き、トマトサラダ、果物	食パン	豆腐のおかか煮	牛乳 いりこ	ミルク 天かすおにぎり		
12	火	チキンカツ、高野豆腐の煮物、大根のすまし汁、果物	ごはん	じゃが芋ソテー	牛乳 いりこ	ミルク 苺ババロア		
13	水	レタスチャーハン、さつま芋と豚肉の炒め物、ワカメスープ、果物	レタス チャーハン	ミートボール	野菜ジュース	ミルク ウイナーサンド	体育教室 (さくら・ゆり)	
14	木	白菜の煮物、魚の塩こうじ焼き、かき玉汁、果物	ごはん	ブロッコリーソテー	牛乳 いりこ	ミルク やせうま	もちつき会	
15	金	鮭のちゃんちゃん焼き、カリフラワーサラダ、春雨スープ、果物	ロールパン	里芋の煮物	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	市食育指導 爪切りチェックの日	
16	土	にゅうめん、野菜のチーズ焼き、みかんヨーグルト	にゅうめん	ミニトマト	牛乳	おかし		
17	日							
18	月	とろみスープ、チーズオムレツ、白菜のおかか和え、果物	ミルクパン	塩焼きそば	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト		
19	火	ちくわのカレー揚げ、大根金平、春菊のみそ汁、果物	ごはん	ポテトサラダ	牛乳 いりこ	ミルク ピザトースト		
20	水	ガーリックライス、南瓜の煮物、そうめん汁、果物	ガーリック ライス	煮卵	トマトジュース	ミルク あんこパイ	体育教室 (さくら・ゆり)	
21	木	煮魚、いんげんソテー、吉野汁、果物	ごはん	マカロニの クリーム煮	牛乳 いりこ	ミルク ジャムクラッカーサンド		
22	金	ハンバーグ、カラフルサラダ、パンプキンスープ、果物	食パン	ミニゼリー	牛乳 いりこ	ヤクルト クリスマスケーキ	クリスマス会 爪切りチェックの日	
23	土	カレーうどん、卵焼き、チーズ、果物	カレーうどん	白菜の煮物	牛乳	おかし		
24	日							
25	月	冬野菜のみそ汁、レバーの甘煮、スパゲティ、果物	ロールパン	魚の塩焼き	牛乳 いりこ	ミルク わかめおにぎり		
26	火	鯖の竜田揚げ、白菜ソテー、豆腐のすまし汁、果物	ごはん	ちくわとマヨごはん 、チーズ	牛乳 いりこ	ミルク バナナココアケーキ		
27	水	カレーライス、マカロニサラダ、幼児牛乳、果物	ごはん	南瓜のコンソメ煮	牛乳 いりこ	ミルク トマト蒸しパン		
28	木	厚揚げのそぼろあん、れんこんサラダ、里芋のみそ汁、果物	ごはん	卵焼き	牛乳 いりこ	ミルク 焼き芋	保育終了	
29	金							
30	土	来年は1月4日(木)から給食が始まりますのでお楽しみに！！						
31	日							

12月の行事食

22日(金)
冬至にちなんでパンプキンスープです。
クリスマスにちなんだ給食とおやつです。

**冬が旬の
おいしい
野菜**

旬とは、野菜、果物、魚介などがよくとれて、味のもっともよい時期です。旬のものは、たくさん出回る為、安価になりやすく、おいしくて、栄養価に富んでいます。
※不足しがちな野菜を食べる為には、生だけでなく加熱して、鍋料理やスープなどにして食べましょう。