



★12/20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、フルーツサンドです。

◎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 | 2日・16日 | 3日・17日 | 4日・18日 | 5日・19日 | 6日・20日 | 7日・21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 絆三絲(ハンソウシ) | おでん風煮 五目汁 ※きりん組は お弁当 | さつまいもシチュー コールスロー | おそうに ぜんざい 〔きな粉・醤油で食べる〕 ※もちつき・冬至 | カレーピラフ スープ |
| | 鰹(短冊) 塩、にんにく 天ぷら粉 油、ソース マヨネーズ ブロッコリー すりごま、醤油、砂糖 わかめ 玉ねぎ 青ネギ 煮干し、味噌 | 鶏ミンチ 生姜 卵 片栗粉 白菜 醤油 人参、玉ねぎ 干し椎茸、醤油(濃) みりん、出汁鰹 焼豚 きゅうり 春雨、砂糖 酢、ごま油 | 大根 厚揚げ うずら卵 こんにゃく 人参 砂糖、酒 みりん 出汁鰹、醤油 鶏肉 人参、ささがきごぼう 油揚げ、しめじ 水菜 | 鶏肉 人参 さつまいも 玉ねぎ ブロッコリー バター 砂糖 シチューの素 酢、油 キャベツ ハム 粒コーン マヨネーズ | もち米 きな粉 砂糖 あずき缶 砂糖 塩 醤油 砂糖 もちとり粉 大根、人参 かまぼこ 出汁鰹 味噌 | 焼豚 玉ねぎ 人参 ピーマン カレー粉 バター 塩、油 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 | |
| 3時 | 牛乳 みかん 動物ビスケット | 牛乳 スイートポテト | 牛乳 チーズ リッツ | 牛乳 プチ肉まん シュウマイ ホットケーキMIX 湯 | 牛乳 フランクフルト ケチャップ | |

★20日(金)は、お誕生日会&クリスマス会です。
おやつはクリスマスフルーツサンドに変わります。

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|---|--|---|--|--|---|
| 日 | 9日・23日 | 10日・24日 | 11日・25日 | 12日・26日 | 13日・27日 | 14日・28日 |
| 給食 | ブリ大根 豚汁 | ミックオムレツ リンゴサラダ スープ | 鶏肉の甘酢炒め 味噌汁 | コロッケ サラダ スープ | 五目ひじき スープ | 和風スパゲティ スープ |
| | ブリ 大根 みりん 酒 砂糖 醤油 出汁鰹 豚肉 こんにゃく 人参 ささがきごぼう 青ねぎ 油、味噌 | 卵 ベーコン 人参 コーン缶 じゃがいも 玉ねぎ パセリ(乾) 塩 ケチャップ リンゴ キャベツ マヨネーズ ピーマン コンソメ 醤油 | 鶏肉 酒 醤油(濃) 人参 ピーマン しめじ 砂糖 酢 玉ねぎ 青ねぎ さつまいも 油あげ 味噌 煮干し | コロッケ 油 砂糖 酢 キャベツ 人参 きゅうり ハム 白菜 ベーコン コンソメ 醤油 | ひじき 鶏ミンチ レンコン 人参 ちくわ 青ねぎ ごま油 醤油 とろろ昆布 かまぼこ ミツバ 出汁鰹 | スパゲティ かつお節(小袋) ベーコン 青ねぎ バター 醤油 鶏肉 キャベツ 人参 コンソメ ナス 玉ねぎ |
| 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 | |
| 3時 | 牛乳 さつまいもドーナツ | 牛乳 パンプキンバナナ | 牛乳 ココアボール | 牛乳 リンゴ おかき | 牛乳 お好み焼き(もち入り) | |

きゅうしょくしつ より

※28日は大掃除もあり、お弁当持参で午前中の保育にご協力願います。

◀ 食べ物から元気をもらいましょう!! ▶

- ◎ かぜかなと感じたら食べ物のパワーでウィルスをはね返しましょう。
まずは発汗作用のあるねぎ、しょうが、くず湯などで体を温めて免疫力を高めましょう。
熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど消化のよいものでエネルギーを補給すると良いです。
また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめで、玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。
- ◎ 年末年始の生活リズム
年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしかちになってしまいます。
イベントが多いこの時期、子ども優先というわけにはいかないこともありますが、子どもの睡眠リズムだけは守りたいものです。生活リズムを崩さないことが健康に過ごすコツです。

