

12月給食献立表

ちどり保育所
令和6年11月29日発行

月	火	水	木	金	土
2日 塩焼きそば おからサラダ わかめスープ 果物	3日 わかめごはん ◇シシャモの春巻き ブロッコリーのごま和え 豆腐のすまし汁	4日 ☆納豆丼 ◇れんこんの梅マヨ和え かぶの中華スープ 果物	5日 ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の海苔和え 大根の味噌汁	6日 食パン ポークビーンズ 菜果サラダ コンソメスープ	7日 おにぎり 味噌汁 
○鮭と青菜のおにぎり	○簡単ピザ 牛乳	○小倉蒸しパン 牛乳	○バナナケーキ 牛乳	菓子 牛乳 いりこ(3.4.5歳児)	菓子
9日 ミートスパゲティ 大根サラダ ポテトスープ 果物	10日 麦ごはん 豚大根 小松菜のピーナッツ和え しめじのすまし汁 果物	11日 ハヤシライス ブロッコリーとちくわのサラダ ヨーグルト和え	12日 誕生会 赤飯 魚のフライ 春雨サラダ コロコロスープ カップゼリー	13日 ごはん 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃのごまマヨ和え 白菜の味噌汁	14日 おにぎり 味噌汁 
○鯖ふりかけ おにぎり	ヨーグルト とろべー(3.4.5歳児)	○大学芋 牛乳	○クレープ 牛乳	○もちもちチーズパン 牛乳	菓子
16日 コーンバターラーメン あらめ煮 さつま芋のごまサラダ	17日 ごはん ◇筑前煮 キャベツのゆかり和え もやしの味噌汁 果物	18日 ごはん 魚の味噌マヨ焼き ほうれん草とえのきのおひたし くず汁 果物	19日 麦ごはん 豆腐の中華煮 山芋のコロコロサラダ 冬瓜スープ 果物	20日 ごはん つくね焼き ◇切干大根の梅サラダ ミルク味噌汁	21日 おにぎり 味噌汁 
○やみつきおにぎり	○ハムチーズ蒸しパン 牛乳	菓子 牛乳	○お魅ラスク 牛乳	○マカロニ安倍川 牛乳	菓子
23日 ☆きのこカレーうどん 高野豆腐の含め煮 いんげんの胡麻和え	24日 お楽しみ会 コッペパン ローストチキン ◇ごぼうサラダ クリームシチュー フルーツポンチ	25日 クッキング(ふじ) 納豆ごはん おでん風煮込み かぶの酢の物 玉ねぎの味噌汁 果物	26日 麦ごはん 魚のおろし煮 ☆かぼちゃの白あえ なめこの味噌汁	27日 餅つき 弁当日 	28日 おにぎり 味噌汁
○梅おかかおにぎり	○スノーマン鮭 おにぎり	○クリスマスケーキ 牛乳	菓子 牛乳	○お好み風厚揚げ 牛乳	菓子
30日 希望保育  菓子	31日 大晦日 	<p>ウイルスに負けない身体作りをしましょう</p> <p>免疫力を高めるには「睡眠」「運動」「食事」の3つの要素が大切と言われています。毎日の食事のバランスは重要ですが、特に身体のもとになるたんぱく質(肉類・魚介類・卵・大豆・乳製品)と抗酸化作用をもたらすビタミンの摂取は欠かせません。ビタミンA(緑黄色野菜・レバー・うなぎ)、ビタミンC(果物・緑茶・パプリカ)、ビタミンE(アーモンド・くるみ・鮭)などを効率よく摂取し、ウイルスに負けない身体作りをしていきましょう。</p> <p>なりました お世話に 今年も</p>			

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー ☆新メニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。