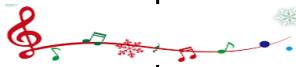


12月給食献立表

ちどり第2保育所
令和5年11月29日発行

月	火	水	木	金	土
2日 あんかけ焼きそば ◇ココロサラダ わかめスープ	3日 ごはん 豆腐カツ かぶの酢の物 白菜のすまし汁 果物	4日 ごはん 魚の味噌煮 ほうれん草の白和え のっぺい汁 果物	5日 ごはん すき焼き風煮物 大豆サラダ 麩のすまし汁	6日 ごはん てりやきひじきつくね ◇切干大根の梅サラダ ♪悠くん 大根の味噌汁 果物	7日 おにぎり 味噌汁 
○梅ひじきおにぎり	○ほうれん草のちぎりパン 牛乳	菓子 ◇いりこ 牛乳	○ハムチーズ蒸しパン 牛乳	○塩キャラメルチップス 牛乳	パン 牛乳
9日 ラーメン ◇きんぴらごぼう キャベツの 梅おかか和え	10日 食パン ポテトとツナの チーズ焼き 菜果サラダ オニオンスープ 果物	11日 納豆ごはん 魚のごま焼き ◇れんこんの たらマヨ和え さつまいもの味噌汁 果物	12日 麦ごはん 厚揚げのチャンプル風 いんげんのごま和え えのきのすまし汁 	13日 誕生会 赤飯 鶏肉のコーンフレーク焼き ♪文華ちゃん はんぺんかぼちゃサラダ ミルク味噌汁 果物	14日 おにぎり 味噌汁 
○炊き込みおにぎり	とろべー ヨーグルト	○お麩ラスク 牛乳	菓子 牛乳	○ミルフィーユ 牛乳	パン 牛乳
16日 ミートスパゲティ コールスローサラダ コーンクリームスープ	17日 ごはん 豆腐のあんかけ ◇切干大根の甘酢和え なめこの味噌汁 果物	18日 ごはん 八宝菜 もやしのナムル もずくスープ 果物 	19日 麦ごはん 魚の梅煮 五目豆 厚揚げのすまし汁	20日 ごはん 根菜と豚肉の煮物 ブロッコリーのごま和え かぼちゃの味噌汁	21日 おにぎり 味噌汁 
○鮭おにぎり	○さつまいもクッキー 牛乳	菓子 牛乳	○アップルケーキ 牛乳	○韓国風おやき 牛乳	パン 牛乳
23日 カレーライス ♪覇瑠君 ひじきの華風和え ヨーグルト和え 	24日 ごはん 魚のフライ 小松菜のサラダ じゃがベーコンの 味噌汁 果物	25日 お楽しみ会 ロールパン ローストチキン サラスパサラダ クリームシチュー 果物 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">ふじ組クッキング</div>	26日 年越しうどん ◇焼きししゃも いんげんしりしり	27日 弁当日 	28日 おにぎり 味噌汁 
○中華風おにぎり	○マカロニ安倍川 牛乳	○ケーキ 牛乳	菓子 牛乳	フライドポテト 牛乳	パン 牛乳
30日 希望保育	31日 	ウイルスに負けない身体作りをしましょう 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。特に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。 			

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 ♪リクエストメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。