

# 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
<b>2日</b> あんかけ焼きそば ◇ココロサラダ わかめスープ	<b>3日</b> ごはん 豆腐カツ かぶの酢の物 白菜のすまし汁 果物	<b>4日</b> ごはん 魚の味噌煮 ほうれん草の白和え のっぺい汁 果物	<b>5日</b> ごはん すき焼き風煮物 大豆サラダ 麩のすまし汁	<b>6日</b> 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	<b>7日</b> 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
<b>9日</b> ラーメン ◇きんぴらごぼう キャベツの 梅おかか和え	<b>10日</b> 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	<b>11日</b> 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	<b>12日</b> 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 	<b>13日 誕生会</b> 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	<b>14日</b> 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
<b>16日</b> 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	<b>17日</b> 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	<b>18日</b> ごはん 八宝菜 もやしのナムル もずくスープ 果物 	<b>19日</b> 麦ごはん 魚の梅煮 五目豆 厚揚げのすまし汁	<b>20日</b> 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	<b>21日</b> 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
<b>23日</b> カレーライス ♪覇瑠君 ひじきの華風和え ヨーグルト和え 	<b>24日</b> 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	<b>25日 お楽しみ会</b> 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>	<b>26日</b> 年越しうどん ◇焼きししゃも いんげんしりしり	<b>27日</b> <b>弁当日</b> 	<b>28日</b> 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
<b>30日</b> <b>希望保育</b>	<b>31日</b> 	<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。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。</p> <p><b>今年も お世話に なりましたわ</b></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 ♪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。