



12月の献立

盛こども園



	日(月)	日(火)	日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
昼食	旬の食材 大根 かぶ 白菜 ほうれん草 ぶり たら みかん りんご 他			たらの マーマレード焼き ブロッコリーの 塩炒め 沢煮椀	五目納豆 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 オレンジ	おにぎり うどん
15時				牛乳 みそもち	牛乳 ラスク	麦茶 せんべい
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
昼食	タンドリーチキン マセドアンサラダ きのこスープ トマト	鮭の塩焼き 金平ごぼう ほうれん草の みそ汁 りんご	豚丼 冬のあったか汁 みかん 〈完全給食〉	ぶり大根 酢の物 バナナ	酢豚 大根サラダ オレンジ	〈希望保育〉 
15時	牛乳 きなこあめ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ヨーグルト	麦茶 しょうゆだんご	牛乳 ふかし芋	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼食	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ かぶのみそ汁 トマト	たらのおろしがけ ブロッコリー のっぺい汁 オレンジ	白菜の あんかけご飯 豆乳スープ みかん 〈完全給食〉	鮭のみそマヨ焼き ほうれん草ソテー すまし汁 バナナ	豆腐カレースープ ポテトサラダ りんご	スパゲティ 野菜スープ
15時	牛乳 ポテトもち	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 ドーナツ	麦茶 ごぼうスティック	牛乳 ミニメロンパン	麦茶 せんべい
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼食	鶏のから揚げ ひじきサラダ みずなのスープ トマト	かじきのみそ焼き ビーフンソテー いなか汁 バナナ	〈完全給食〉 クリスマス誕生会 ハヤシライス もみの木ハンバーグ 三色サラダ クリスマスデザート	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根サラダ りんご 冬至	冬野菜の ミネストローネ スパゲティサラダ オレンジ	〈希望保育〉 
15時	牛乳 ビスケット	牛乳 きなこせんべい	麦茶 フルーツ盛り合わせ	牛乳 ピザトースト	牛乳 いちご蒸しパン	
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
昼食	豆腐の中華煮 ツルツルスープ りんご	クリームシチュー わかめサラダ バナナ	お弁当の日 給食がありません お弁当をもって きてください	〈年末休み〉	〈年末休み〉	〈年末休み〉
15時	牛乳 なべやき	麦茶 おにぎり	麦茶 せんべい			

- ・献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ・今月の平均栄養量は442kcal、1日の平均塩分量は1.8gです。

冬も水分補給を忘れずに!

冬にも厚着や暖房などで汗をかいています。夏ほどの暑さはないため、水分補給を忘れがちになりますが、こまめな水分補給で口内やのどを湿らせることが、感染症対策としても効果的です。



冬至に「ん」のつく食べ物を

冬至に食べるかぼちゃは「なんきん」ともいいますが、冬至に「ん」のつく物を食べると幸せになるといわれています。

なんきんをはじめ、みかん・だいこん・れんこんなど「ん」のつく食べものを食べてみてはいかがでしょうか。

