

# 12月予定献立表

日	曜日	全 児 童				日	曜日	全 児 童			
		昼 食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ			昼 食	3時おやつ	主食	3歳未満児 10時おやつ
1	金	たらの西京焼き すまし汁 五目炒り煮 くだもの	牛乳 蒸しパン	ごはん	牛乳	15	金	肉じゃが みそ汁 炒り卵あえ くだもの	フルーツポンチ	ごはん	牛乳
2	土	やきそば 中華スープ チーズ くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	16	土	スパゲティナーポリタン 卵スープ チーズ くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
4	月	さばのごま照り焼き みそ汁 野菜炒め くだもの	牛乳 米粉ケーキ	ごはん	牛乳	18	月	かみなり豆腐 みそ汁 しらすあえ くだもの	牛乳 スイートポテト	ごはん	牛乳
5	火	鶏肉のマーマレード焼き コンソメスープ スパゲティナー添え くだもの	お茶 おにぎり	食パン	牛乳	19	火	ミートローフ オニオンスープ コールスローサラダ くだもの	牛乳 バナナマフィン	黒パン	牛乳
6	水	いり豆腐 みそ汁 ごまあえ くだもの	牛乳 風船ポテト	ごはん	牛乳	20	水	たらの和風ソテー みそ汁 生揚げと大根の炒め煮 くだもの	ソーメン汁	ごはん	乳酸菌飲料
7	木	きなこもち コロッケ ツナサラダ みそ汁 くだもの	乳酸菌飲料 お菓子	おもちつき	リンゴジュース	21	木	豚肉のマーマレード焼き マカロニスープ キャベツサラダ くだもの	牛乳 揚げパン	ごはん	牛乳
8	金	親子煮 みそ汁 中華あえ くだもの	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳	22	金	ケチャップライス 鶏の唐揚げ ポテトサラダ コンスープ くだもの	フルーチェ	クリスマス会	乳酸菌飲料
9	土	かしわうどん 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	23	土	しょうゆラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
11	月	マーボー豆腐 中華スープ 拌三絲 くだもの	牛乳 大学芋	ごはん	牛乳	25	月	ほっけの塩焼 みそ汁 もやしの酢の物 くだもの	リンゴジュース カップケーキ	ごはん	牛乳
12	火	はんぺんフライ かぶのスープ ブロッコリーサラダ くだもの	お茶 じゃこおやき	レーズンパン	牛乳	26	火	鮭ザンギ みそ汁 ほうれん草のあえもの くだもの	牛乳 チョコサンド	ごはん	牛乳
13	水	鮭の梅醤油焼き 豚汁 小松菜のなめたけあえ くだもの	牛乳 クッキー	ごはん	乳酸菌飲料	27	水	豆腐と青菜のチャンプルー 中華スープ 春雨サラダ くだもの	牛乳 いももち	ごはん	乳酸菌飲料
14	木	ほっけの香味焼き みそ汁 ほうれん草とコーンのソテー くだもの	牛乳 チーズトースト	ごはん	牛乳	28	木	竹輪の磯辺揚げ みそ汁 きんぴらごぼう くだもの	コーンフレーク牛乳	ごはん	牛乳
						29	金	ハヤシライス お茶 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子	ハヤシライス	牛乳

## 12がつ

手洗いをしっかり  
していますか？

今年も残すところあと1ヶ月です。寒さも一段と厳しさを増す冬は、空気が乾燥し風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

寒い朝でも朝食を摂ると体が温まるため、きちんと朝食を摂りましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚、たまごに多く含まれるたんぱく質の他、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

ビタミンAは緑黄色野菜に、ビタミンCは果



pixta.jp - 18690818

おもちつき

12月7日、おもちつきをします。

蒸し上がったもち米をうすに移し、きねでもち米をつぶしていきます。ある程度つけたらこどもたちの出番です。

子供用の小さいきねをもち、順番にもちつきをしていきます。

柔らかくなったおもちを、職員が少しずつ子どもたちにとりわけ、丸めてもらいます。

目で見て、手で触って、きな粉餅にして頂きます。

楽しみですね♡

\* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。