



予定献立表

★12月の旬★



白菜、長ネギ、春菊、きょうな、ほうれん草、小松菜、人参、ごぼう、大根、れんこん、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、さば、ブリ、カレイ、みかん、ゆず



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	493	17.1	16.0	1.6
3～5歳児	526	19.1	18.0	1.9

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

◆10日:お弁当の日◆13日:誕生日会◆27日:年忘れファミリーデー					
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡ 干し芋・牛乳 焼肉丼 小松菜・大根の酢味噌和え たまねぎと油揚げの味噌汁 チーズ	♡ 干し柿 ナポリタン ツナサラダ 具だくさんコンソメスープ 果物	♡ パナナ・ホットミルク 麦ご飯 魚のネギ味噌焼き ひじきとちくわの煮物 麩とわかめのすまし汁	♡ ふかし芋・ホットミルク ご飯 鶏だんごの中華鍋 キャベツときゅうりの塩昆布和え 果物	♡ 果物・ホットミルク 手作りパン 白菜のシチュー スパゲティサラダ チーズ	♡
☆ 杏仁豆腐・牛乳	☆ 抹茶アイスボックスクッキー・牛乳	☆ のり塩ポップコーン・牛乳	☆ きな粉ドーナッツ・牛乳	☆ ツナの炊き込みご飯・牛乳	☆
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金) 誕生日会	14日(土)
♡ 干し芋・牛乳 ご飯 チーズオムレツ フレンチサラダ きのこのコンソメスープ	♡ 干し柿 お弁当の日	♡ パナナ・ホットミルク さくらご飯 魚の塩焼き 白和え 白菜の味噌汁	♡ ふかし芋・ホットミルク ご飯 豆乳鍋 れんこんサラダ 果物	♡ 果物・ホットミルク 根菜ドライカレーライス ヨーグルトマヨサラダ らっきょう 果物	♡
☆ 黒糖葛餅・牛乳	☆ スコーン・牛乳	☆ チヂミ・牛乳	☆ 焼きビーフン・牛乳	☆ ココアカステラ・牛乳	☆
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡ 干し芋・牛乳 ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え えのきとしいたけの味噌汁	♡ 干し柿 野菜きつねうどん じゃがいものチーズ焼き 果物	♡ パナナ・ホットミルク 麦ご飯 魚の漬け焼き かぶと大根の甘酢和え 油揚げとしめじの味噌汁	♡ ふかし芋・ホットミルク ご飯 豚肉と白菜の鍋 根菜の炒り煮 果物	♡ 果物・ホットミルク ご飯 酢豚 もやしのナムル ネギの中華スープ	♡
☆ ピザトースト・牛乳	☆ わかめとじゃこのごはん・牛乳	☆ さつまいもチップス・牛乳	☆ マーラーカオ・牛乳	☆ ようかん・牛乳	☆
23日(月) お茶会	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
♡ 干し芋・牛乳 麦ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜のおかか和え じゃがいもの味噌汁	♡ 干し柿 あんかけ焼きそば ごまサラダ 卵の中華スープ 果物	♡ パナナ・ホットミルク クリスマスメニュー 	♡ ふかし芋・ホットミルク ご飯 鶏生姜鍋 キャベツの炒め煮 チーズ	♡	♡
☆ チーズいりごまがらめ・牛乳	☆ 甘酒・ぼりんこ	☆ クリスマスケーキ・牛乳	干し芋・干し柿	☆	☆
30日(月)	31日(火)	<p>みかんを食べよう</p> <p>みかんに含まれるビタミンCは、ウイルスや細菌から身体を守るだけでなく肌や骨にも必要な栄養素です。大人では、1日3つで1日分のビタミンCが摂取できます。また、みかんには骨の健康維持の効果が期待できる栄養素も含まれています。マラソンや縄跳びを頑張る季節です。みかんを食べて元気に遊びましょう。</p> 		<p>冬の脱水について</p> <p>冬は喉の湯きを感じにくく、水分補給がおろそかになりがちです。また、空気が乾燥して体から自然に水分が逃げ去ります。冬のかくれ脱水は・・・皮膚が乾燥している 口の中が粘る・物が飲み込みにくい だるさを感じる めまいや立ちくらみなどの症状があります。 冬場の普段の水分補給には、体が冷えてしまわないよう水ではなく白湯がおすすです。 しっかりと水分補給をして脱水にならないよう気をつけましょう。</p>	
♡	♡				
☆	☆				

