



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	日			
2	月	せんべい	ごはん 味噌汁 筑前煮 みかん	バウムクーヘン 牛乳
3	火	ゼリー	人参パン クリームシチュー ツナサラダ バナナ	こんぶおにぎり お茶
4	水	ジュース	ごはん 味噌汁 ぶり大根 りんご	お好み焼き お茶
5	木	ジュース	ミートソーススパゲティ さつまいもサラダ みかん	クロワッサン 牛乳
6	金	せんべい	ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ りんご	きなこ団子 お茶
7	土		発表会	
8	日			
9	月	せんべい	ごはん 油麩の味噌汁 豚肉しょうが炒め みかん	ココアバナナケーキ 牛乳
10	火	ゼリー	ロールパン 鶏の照り焼き かぶサラダ バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
11	水	ジュース	わかめごはん 味噌汁 さわらのから揚げ きゅうりの塩昆布和え りんご	マドレーヌ 牛乳
12	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 五目煮 みかん	ツナチーズトースト 牛乳
13	金	せんべい	ごはん すまし汁 さばのみそ焼き ひきな炒り りんご	大学芋 お茶
14	土	クラッカー 牛乳	そばろ丼 味噌汁 バナナ	たいやき ジュース
15	日			
16	月	せんべい	ごはん なめこの味噌汁 炒り豆腐 みかん	フライドポテト 牛乳
17	火	ゼリー	人参パン ミートローフ ツナとえびのマヨ和え バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
18	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き かぼちゃ煮 りんご	チーズパイ 牛乳
19	木	ヨーグルト	トマトカレーパスタ コーンサラダ みかん	フルーツゼリー せんべい
20	金	せんべい	ごはん すまし汁 鶏のねぎみそ焼 浅漬け りんご	冬至かぼちゃ お茶
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 ビーフンソテー バナナ	せんべい ジュース
22	日			
23	月	せんべい	ごはん 卵スープ 八宝菜 みかん	ツナおにぎり お茶
24	火	ゼリー	ロールパン ウィンナー炒め ポテトサラダ バナナ 牛乳	カステラ お茶
25	水	ジュース	えびピラフ ポトフ フライドチキン クリスマスケーキ	ゼリー クラッカー
26	木	ヨーグルト	うどん さわらの南部焼 れんこん金平 みかん	五平もち お茶
27	金	せんべい	ごはん 味噌汁 肉じゃが りんご	メロンパン 牛乳
28	土	クラッカー 牛乳	そばろ丼 味噌汁 バナナ	たいやき ジュース

	エネルギー ^{kcal}	たんぱく質 ^g	脂質 ^g	食塩相当量 ^g
3歳以上児	623	21.8	18.9	2.1
3歳未満児	550	18.5	16.2	1.7

食中毒の予防治法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

～食育活動～
12月11日 はと組 おにぎり作り

温かい汁もので野菜を食べよう

冬は鍋料理やスープなどがおいしい季節です。野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると溶け出してしましますが、汁ものであればその栄養も一緒にとることができます。また、野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより野菜を多く取りやすくなるという利点もあります。