

《12月予定献立表》

平成30年

西多賀チェリー保育園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	土	麦ファー ほうじ茶	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜のおかか和え	みかん せんべい 牛乳
2	日				
3	月	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の磯辺焼き もやしサラダ みそ汁	バナナ 源氏パイ 牛乳
4	火	麦ファー ほうじ茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	みかん クリームパン 牛乳
5	水	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ ごぼうのサラダ みそ汁	りんご ふかし芋 牛乳
6	木	せんべい ほうじ茶	ごはん	ロールキャベツ風オープン焼き れんこんのきんぴら すまし	バナナ 豆乳餅 牛乳
7	金	麦ファー 牛乳	ごはん	豆腐とひじきの焼き物 ブロッコリーのおかか煮 スープ	オレンジ 焼きそば 牛乳
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き ほうれん草のごま和え	みかん ぼたぼた焼き 牛乳
9	日				
10	月	せんべい 牛乳	ごはん	根菜カレー コールスローサラダ 福神漬け	りんご ごまマカロニ 牛乳
11	火	麦ファー ほうじ茶	味噌ラーメン	鶏肉の照り焼き 中華風和え物	みかん ビラフ ほうじ茶
12	水	クラッカー ほうじ茶	ごはん	さばの塩焼き 納豆和え(のり) みそ汁	バナナ かぼちゃ蒸しパン 牛乳
13	木	麦ファー 牛乳	ごはん	ポークチャップ(玉ねぎ) マカロニサラダ コーンスープ	オレンジ きな粉団子 ほうじ茶
14	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き 野菜炒め(コーン) みそ汁	みかん コーンフレークのおこし 牛乳
15	土				
16	日				
17	月	ビスケット 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	りんご あんぱん 牛乳
18	火	クラッカー ほうじ茶	赤飯	鮭の西京焼き 早煮昆布の五目豆 みそ汁	みかん ビビピーチーズ 麦ファー 牛乳
19	水	ぼたぼた焼 ほうじ茶	食パン	クリームシチュー 春雨サラダ	オレンジ ツナ味噌ごはん ほうじ茶
20	木	麦ファー 牛乳	もち	雑煮 漬け物(かぶと昆布)	りんご せんべい 牛乳
21	金	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ ごぼうのサラダ みそ汁	バナナ 冬至かぼちゃ 牛乳
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜のおかか和え	みかん せんべい 牛乳
23	日				
24	月				
25	火	麦ファー 牛乳	ごはん	ロールキャベツ風オープン焼き れんこんのきんぴら すまし	みかん ブラウニー ジュース
26	水	せんべい ほうじ茶	ごはん	さばの塩焼き 納豆和え(のり) みそ汁	オレンジ さつまいもごはん ほうじ茶
27	木	ビスケット 牛乳	ごはん	根菜カレー コールスローサラダ 福神漬け	バナナ ココア蒸しパン 牛乳
28	金	クラッカー ほうじ茶	ごはん	鮭の南部焼き 野菜炒め(コーン) みそ汁	りんご 磯フライドポテト 牛乳
29	土				
30	日				
31	月				

冬野菜で風邪予防

風邪を予防するためには「栄養・運動・睡眠」に気をつけることが大切です。まずは、バランスよく、好き嫌いをせずに食事をしっかりと取りましょう。冬野菜は甘みもあり柔らかくておいしく、しかも体を温める食材が豊富です。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかりと



野菜の収穫

今年も園庭の畑にはたくさんの種類の野菜が育っています。冬野菜は甘みもあり柔らかくておいしく、しかも体を温める食材が豊富です。寒さや風邪に負けない体力をつ



今年も残すところ1ヶ月を切りました！

インフルエンザやノロウイルスが流行る時期です…

手洗いうがいをしっかりして、良い年を迎えましょう！

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	502	18.4	15.1	0.8
3歳以上児	600	22	17.2	1.8

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。