

《12月予定献立表》

西多賀チェリーこども園



令和元年

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	日				
2	月	せんべい 麦茶	ごはん	ホキの照り焼き 納豆和え みそ汁	バナナ 小魚チップ ヨーグルト 麦茶
3	火	マリービスケット 麦茶	ごはん	豆腐とひじきの焼き物 ブロッコリーのおかか和え 白菜のスープ	みかん じゃこトースト 牛乳
4	水	バナナ 麦茶	ジャムパン	クリームシチュー 春雨サラダ	オレンジ 豆腐ドーナツ 牛乳
5	木	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ ごぼうのサラダ みそ汁	グレープフルーツ ひとくちカステラ 牛乳
6	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	蒸ししゅうまい コーンサラダ スープ	りんご ココアトースト 牛乳
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 小松菜のお浸し	みかん ハッピーターン 牛乳
8	日				
9	月	せんべい 麦茶	ごはん	肉豆腐 焼きかぼちゃ すまし汁	オレンジ ワッフル 牛乳
10	火	マリービスケット 牛乳	うどん	さわらの甘辛焼き みそドレサラダ	バナナ わかめおにぎり 麦茶
11	水	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁	みかん アメリカンドッグ 牛乳
12	木	クラッカー 麦茶	ごはん	根菜カレー 雪菜のおかか和え 福神漬 麦茶	グレープフルーツ 麩のラスク 牛乳
13	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ	りんご クロワッサン 牛乳
14	土			発表会	
15	日				
16	月	せんべい 麦茶	ごはん	ホキの照り焼き 納豆和え みそ汁	バナナ ナポリタン 麦茶
17	火	マリービスケット 麦茶	赤飯	鮭の西京焼き 早煮昆布の五目煮 すまし汁	みかん チョコパン 牛乳
18	水	バナナ 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい コーンサラダ スープ	りんご クラッカー チーズ 牛乳
19	木	クラッカー 牛乳	もち	雑煮 漬け物	オレンジ ぼたぼた焼き ジュース
20	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	さばの竜田揚げ ごぼうのサラダ みそ汁	グレープフルーツ スティックパン 牛乳
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 小松菜のお浸し	みかん 源氏パイ 牛乳
22	日				
23	月	せんべい 牛乳	ごはん	納豆かき揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁	みかん 冬至かぼちゃ 麦茶
24	火	マリービスケット 牛乳	ごはん	ロールキャベツ風オープン焼き じゃが芋の炒め煮 コーンスープ	バナナ ブラウニー 牛乳
25	水	クラッカー 麦茶	ごはん	さわらの甘辛焼き みそドレサラダ すまし汁	オレンジ 焼きそば 麦茶
26	木	ハーベスト 麦茶	ごはん	根菜カレー 雪菜のおかか和え 福神漬 麦茶	バナナ カステラ 牛乳
27	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ	グレープフルーツ ココナッツサブレ 牛乳
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き もやしのお浸し	みかん 味しらべ 牛乳
29	日				
30	月				
31	火				

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とりましょう。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食べましょう！



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。収穫した野菜は、クッキングや給食で使っています。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう！



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/ロウウイルスが流行る時期です...

手洗い・うがいをしっかりと、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	517kcal	18.4g	16.1g	1.6g
3歳以上児	688kcal	23.8g	20.6g	2.0g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。