



12月の給食だよ



☆ふだんの食事で免疫力アップ☆

毎日の食生活で、良質のたんぱく質をきちんととって、基本的な体力をつけておくことは、健康にはもちろん「風邪予防」にも大切です。風邪対策として、鼻やのどの粘膜を強くする「レバー、うなぎ、卵黄、ほうれん草」など、子どもが食べやすい様に、工夫をして調理してみましょう。抵抗力を高めるビタミンCは「キウイ、みかん、いちご」などに多く含まれています。

平成24年12月1日 小久保保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | 未満児おやつ | 全児おやつ |
|---|------|--|-----------|------------------|
|  | 1 土 | コーンラーメン・大根とピーマンのゴマ油炒め・果物 | 牛 乳 | ジュース・クリームパン |
| | 3 月 | エビフライ・キャベツサラダ・ミニトマト・みそ汁  | ク ラ ッ カ ー | 牛乳・バターサブレ |
|  | 4 火 | ふわふわ卵焼き・人参の甘煮・ポークウィンナー・みそ汁・果物 | 牛 乳 | コーヒー牛乳・サラダせんべい |
|  | 5 水 | クリームシチュー・フルーツサラダ・果物 | ウ エ ハ ー ス | 牛乳・チョコクッキー |
| | 6 木 | マーボ豆腐・ブロッコリーのごま油あえ・こんにゃくこんぶ・みそ汁・果物 | 牛 乳 | コーヒー牛乳・小魚せんべい |
|  | 7 金 | 肉団子の甘酢あんかけ・ほうれん草のおひたし・小女子の佃煮・みそ汁・果物 | ビ ス ケ ッ ト | 牛乳・かぶき揚げ |
| | 8 土 | お ゆ う ぎ 会 | | |
|  | 10 月 | カレーライス・福神漬・わかめサラダ・果物 | ク ラ ッ カ ー | 牛乳・ポタポタ焼き |
| | 11 火 | ハンバーグ・野菜サラダ・みそ汁・果物 | 牛 乳 | コーヒー牛乳・えびせんべい |
|  | 12 水 | ハムチャーハン・さつまいも揚げとしめじの煮物・卵スープ・果物 | ウ エ ハ ー ス | 牛乳・しょう油せんべい |
|  | 13 木 | 卵焼き・ほうれん草のしらす干しあえ・ミニトマト・みそ汁  | 牛 乳 | コーヒー牛乳・チーズクラッカー |
|  | 14 金 | サケの塩焼・ポークウィンナーサラダ・みそ汁・果物 | ビ ス ケ ッ ト | 牛乳・玄米おこし |
| | 15 土 | さつまいも汁・ちくわとこんにゃくの煮物・漬物・果物 | 牛 乳 | ゼリー |
|  | 17 月 | グリーンピース入りシチュー・フルーツサラダ・黒糖ロールパン・果物 | ク ラ ッ カ ー | 牛乳・かぶき揚げ |
| | 18 火 | 手作り弁当・みそ汁  | 牛 乳 | コーヒー牛乳・おから入りドーナツ |
| | 19 水 | 大豆の五目煮・マカロニサラダ・ミニトマト・みそ汁・果物  | ウ エ ハ ー ス | 牛乳・フルーツクッキー |
| | 20 木 | イカリング揚げ・キャベツサラダ・赤ウインナーの甘煮・みそ汁・果物 | 牛 乳 | コーヒー牛乳・バターせんべい |
|  | 21 金 | ナポリタン・ホットドック・とり肉の唐揚げ・ブロッコリーサラダ・大根スープ チーズボール・果物 | 牛 乳 | ジュース・ケーキ |
| | 22 土 | けんちん汁・もやしとハムのゴマ風味・漬物・果物 | ビ ス ケ ッ ト | ヨーグルト |
|  | 25 火 | カレーライス・福神漬・大根サラダ・果物 | 牛 乳 | コーヒー牛乳・サラダせんべい |
|  | 26 水 | うずら卵の甘煮・マカロニサラダ・ミニトマト・みそ汁・果物  | ク ラ ッ カ ー | 牛乳・ポタポタ焼き |
| | 27 木 | トンカツ・キャベツサラダ・トマト・みそ汁  | 牛 乳 | コーヒー牛乳・小魚せんべい |
| | 28 金 | 山菜そば・わかめの酢みそあえ・果物 | ウ エ ハ ー ス | ジュース・チョコパン |

