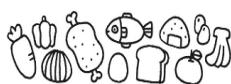


# 12月給食だより

朝、夕の空気もすっかりと冷え、本格的な冬がやってきました。12月は、楽しい発表会や餅つき、クリスマス誕生会など、子どもたちにとってワクワクする行事が続きます。これから空気も乾燥して、風邪を引きやすい時期になりますので、小松菜やブロッコリー、ねぎなど旬の冬野菜を食べて、こころもからだも温め、元気に楽しく過ごしましょう。



体を温める食材



気温が下がり始め、冬本番になってきました。この時期は、温かい食べ物が恋しくなります。体を温めると代謝が上がり、免疫力がアップします。特に、旬の食材には、体を温める効果があると同時に、栄養がたくさん詰まっています。季節に合った食材を取り入れて、強い体を作りましょう！

## 今のおすすめの食材！

ごぼう、かぶ、れんこん、人参、大根、里芋、玉ねぎ、  
かぼちゃ、りんご、牛肉、鶏肉、鮭、大豆



## クリスマス誕生会メニュー

- ・カレーピラフ
- ・照り焼きチキン
- ・エビフライ タルタルソース
- ・さつまいもとりんご  
のサラダ
- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・コーンスープ
- ・みかん
- ・いちごのババロア

## 11月誕生会メニュー



おやつは、  
さつまいもクッキーでした！



・お弁当の日・もちつき 12月18日

・クリスマス誕生会 12月25日



曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	1 15	ごはん ポトフ おかからのサラダ パイン缶	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 せんべい
火	2 16	ごはん 魚の煮付け ほうれん草ともやしのごま和え きのこのみそ汁	ミルク りんご チーズ	牛乳 丸ボーロ
水	3 17	ごはん チキンカツ グリーンサラダ 麩のすまし汁	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク
木	4	ごはん 魚のムニエル かぼちゃの煮物 たまごスープ	お茶 フルーツムース クラッカー	牛乳 ビスケット
金	5 19	ごはん ポークケチャップ ほうれん草ののり和え 豆腐のみそ汁	牛乳 フレンチトースト	ヨーグルト
土	20	肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい
月	8 22	パン クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	牛乳 焼き芋	牛乳 ビスコ
火	9 23	ごはん 魚のカレーフライ リヤンパンサンスー 大根のみそ汁	牛乳 オレンジ せんべい	牛乳 卵ボーロ
水	10 24	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 きゅうりとリンゴのサラダ もずくのすまし汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 丸ボーロ
木	11	ごはん 魚のチーズ焼き 千切り大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 バナナ おかげ	牛乳 ビスケット
金	12 26	ごはん 白菜と肉だんごのスープ煮 きゅうりとツナのサラダ	お茶 お好み焼き	ヨーグルト
土	13 27	ナポリタンスペゲッティ えのきのスープ	牛乳 お菓子	牛乳 せんべい

・献立は変更になることもあります。

・離乳食はその日の献立に応じて作っています。