

# 12月のメニュー



\*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日		月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5	6
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	ポパイシチュー 野菜カレー炒め 麦茶 バナナ	八宝菜 わかめの酢の物 みそ汁 みかん缶	豚肉のインド風煮 ちくわソテー みそ汁 りんご	タラフライタルソース 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	骨太卵焼き 青菜としめじのおひたし みそ汁 もも缶	パンorおにぎり 麦茶 果物
	おやつ	牛乳・きな粉パン	牛乳・アメリカンドック	牛乳・パン	にゅうめん	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		8	9	10	11	12	13
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	味噌ラーメン 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	肉団子入りカレー コーンサラダ 麦茶 バナナ	干草焼き 納豆野菜和え みそ汁 みかん缶	レンコンバーグ コールスローサラダ わかめスープ りんご	さば甘酢あんかけ 卵の花煮 みそ汁 オレンジ	味噌ラーメン 餃子 野菜サラダ パイナップル	おにぎり持参 麦茶
	おやつ	牛乳・チョコスコーン	牛乳・パリパンせんべい	牛乳・パン	牛乳・コーンパンケーキ	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		15	16	17	18	19	20
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	おにぎり 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	卵の春巻き 切り干し大根のパンパンジー みそ汁 みかん缶	お楽しみ袋 もやしのカレー炒め けんちん汁 りんご	ししゃもカレーフライ ひじき炒め煮 みそ汁 オレンジ	おにぎり・クロquette マカロニサラダ ミートボール 果物・ゼリー 卵スープ	パンorおにぎり 麦茶 果物
	おやつ	牛乳・トマトチーズクラッカー	牛乳・ちょこ蒸しパン	牛乳・パン	麦茶・焼きおにぎり	牛乳・ケーキ	麦茶・お菓子
日にち		22 冬至	23	24	25	26	27
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ツリーおにぎり 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	
全児	おかず	筑前煮 かぼちゃの天ぷら みそ汁 みかん缶	キーマカレー 大根と油揚げのゴマドレ 麦茶 バナナ	ツリーおにぎり ローストチキン ブロッコリーサラダ 麦茶 パイナップル	イワシのトマトチーズ焼き シルバーサラダ みそ汁 オレンジ	<b>お弁当の日</b>  麦茶	おにぎり持参 麦茶
	おやつ	牛乳・たこ焼き	フルーツ寒天・ビスケット	牛乳・ロールケーキ	ヨーグルト・ビスケット	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		29	30	31			
未満児	主食 おやつ	<b>休園日</b>	<b>休園日</b>	<b>休園日</b>			
全児	おかず						
	おやつ	お魚たべて！おいしいよ！	大根もおいしいよ！	うまっ♪			

## 〈今月の給食目標〉

食事をする楽しさを知り  
食べることに興味をもとう！

## 〈おしらせ〉

12日（金）・19日（金）・24日（水）  
ごはんはいりません

26日（金） お弁当の日



キンキ

## 魚を食べよう

肉を食べることが増えた現代。もともと日本の食文化は魚中心でした。肉中心の食事は「生活習慣病」に繋がりがやすいので、バランスよく魚も食べましょう。

### 魚を食べると、こんなメリットが!!

#### 🐟 体が丈夫に！

魚に含まれるたんぱく質は、体の組織を作ります。赤みの魚は鉄分が豊富で、特におすすめ！

#### 🐟 胃や歯が丈夫に！

まるごと食べられる魚は、カルシウムやビタミンDがたっぷり摂れます。  
(例：しらす、ししゃも、ちりめんじゃこ等)

#### 🐟 血液サラサラに！

青魚にはDHAやEPAなど良質な脂肪酸が豊富に含まれています。血液をサラサラにし、脳の発達や機能を高めてくれます。  
(例：あじ、いわし、さんま等)

魚には、わたしたちがたくさん含まれているよ～！

今月の栄養給与量		
栄養価	1・2歳児	3歳以上児
エネルギー (kcal)	510	413
たんぱく質 (g)	18.1	20.6
脂質 (g)	16.5	20.9
食塩 (g)	1.3	1.5

