



★ 12がつの献立表 ★



12月に入り一段と寒さが厳しくなってきました。
 これからの季節は、体力も低下しビタミン不足で風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。
 寒さや風邪に負けない強い身体を作る為には、3食をきちんと食べることが大切です。

《冬 至》 12月22日



一年で一番夜が長く、もっとも昼が短い冬至には、“かぼちゃ”を食べる習慣があります。
 ”かぼちゃ”はビタミンAの補給 冬場の野菜不足解消になり、保存もききます。
 食べることにより、厄除けや長生きできる・風邪をひかないなどと伝えられています。



日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
1	火	ソフトせんべい	ごはん 回鍋肉 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	揚げせんべい
2	水	ビスケット	ごはん 魚フライ 白菜の磯和え みそ汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい
3	木	ヨーグルト	そばろ丼 南瓜のいとこ煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ
4	金	カルシウムせんべい	ごはん 酢豚 春雨サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	揚げせんべい
7	月	ヨーグルト	ごはん すき焼風煮 胡瓜のツナマヨ和え みそ汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい
8	火	しおせんべい	食パン カレーうどん 大根サラダ フルーツ 牛乳	ビスケット
9	水	ビスケット	ごはん 魚の二色揚げ きんぴら炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
10	木	サブレ	ごはん 豚肉と大根のみそ煮 揚げギョウザ みそ汁 フルーツ 牛乳	かりんとう
11	金	かりんとう	ごはん チキンチャップ 小松菜のお浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
14	月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉と白菜の旨煮 野菜炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	パイ
15	火	ソフトせんべい	ごはん 魚のかば焼き風 さつま芋のレモン煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	★フルーツ
16	水	☆♪ クッキング ☆♪		
17	木	ヨーグルト	ハヤシライス 青菜のナムル みそ汁 ゼリー 牛乳	サラダせんべい
18	金	クラッカー	ロールパン みそラーメン マセドアンサラダ フルーツ 牛乳	甘辛せんべい
21	月	ヨーグルト	ごはん 豚肉のスタミナ炒め キャベツの甘酢和え みそ汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
22	火	ビスケット	ごはん すりみ揚げ ひじき煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	サブレ
23	水	かりんとう	中華丼 ミニオムレツ みそ汁 フルーツ 牛乳	★マカロニあべかわ
24	木	サラダせんべい	ごはん チキンのから揚げ ウィナーのケチャップ からめ 豚汁 フルーツヨーグルト 牛乳	揚げせんべい
25	金	ヨーグルト	親子丼 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	甘辛せんべい
28	月	お弁当		

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。

★…手作りおやつです

☆福光青葉幼稚園☆

