12月分給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

日 曜日 未満児のおやつ 主食					<u> </u>	永 アエリーこと も 園
2 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ パナナ 牛乳 ドライカレー お茶 3 水 せんぺい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご あんぱん 牛乳 4 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレーブフルーツ フライドポテト 牛乳 5 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん チーズパイ 牛乳 6 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 パナナ サムペい ジュース 7 日 世んぺい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ パウムケーヘン 牛乳 9 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 ドリア お茶 10 水 せんぺい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご きなこトースト 牛乳 11 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレーブフルーツ ひきざはん お茶 12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸レパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 パナナ セんぺい ジュース 14 日 カリ豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 15 月 せんぺい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スーブ パナナ 牛乳 モぼろ丼 お茶 17 水 せんぺい ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 21 日 アクラッカー 牛乳 ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドバン 牛乳 22 月 せんぺい ごはん こいよのパティ チーズサラダ カルー フルーフルーツー ジャムサンドバナーキ乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミー・ソーススパゲティ チュー	日	曜日	未満児のおやつ			
3 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご あんぱん 牛乳 キューブルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレーブフルーツ フライドボテト 牛乳 ち かきたまうどん ツナサラダ グレーブフルーツ フライドボテト 牛乳 ち かきたまうどん ツナサラダ グレーブフルーツ フライドボテト 牛乳 き かきたまうどん ツナサラダ グレーブフルーツ フェース 日 日 日 日 日 日 日 日 日	1	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	カステラ 牛乳
4 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレーブフルーツ フライドポテト 牛乳 5 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん チーズパイ 牛乳 6 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 パナナ せんべい ジュース 7 日 日 アーボー豆腐 のり汁 オレンジ バウムクーヘン 牛乳 8 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ バウムクーヘン 牛乳 9 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ パナナ 牛乳 ドリア お茶 10 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご きなこトースト 牛乳 11 木 ヨーグルト スパゲティ チーズサラダ グレーブフルーツ ひじきごはん お茶 12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸しパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 参り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 14 日 ロ サイン スイートポテト 牛乳 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 ビスケット 牛乳 17 水 せんべい ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 現内の中華煮 さつま汁 パナナ せんべい ジュース 21 日 アーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 22 月 せんべい ブレーブルト スパゲティ チーズサラダ カルん グラッカー 牛乳 </td <td>2</td> <td>火</td> <td>ゼリー</td> <td></td> <td>鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳</td> <td>ドライカレー お茶</td>	2	火	ゼリー		鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳	ドライカレー お茶
5 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん チーズパイ 牛乳 6 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 7 日 田 アーボー豆腐 のり汁 オレンジ バウムクーヘン 牛乳 8 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ バウムクーヘン 牛乳 9 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 ドリア お茶 10 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご きなこトースト 牛乳 11 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレーブフルーツ ひじきごはん お茶 12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸しパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー バン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 そぼろ丼 お茶 17 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ どザトースト 19 金 ジュース ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 セんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい <td< td=""><td>3</td><td>水</td><td>せんべい</td><td>ごはん</td><td>和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご</td><td>あんぱん 牛乳</td></td<>	3	水	せんべい	ごはん	和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご	あんぱん 牛乳
6 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 7 日 8 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ バウムクーへン 牛乳 9 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 ドリア お茶 10 水 せんぺい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご きなこトースト 牛乳 11 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ ひじきごはん お茶 12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸レパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 14 日 ガン たびみ 大きできをできるとからからない デオナ りんご スイートポテト 牛乳 15 月 せんぺい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 17 水 せんぺい ごはん 加島のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ビザトースト 牛乳 おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 関内の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 アーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんぺい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 クラッカー 牛乳 26 金 ジュース	4		ヨーグルト		かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳
7 日 8 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ バウムクーヘン 牛乳 9 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ パナナ 牛乳 ドリア お茶 10 水 せんぺい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご きなこトースト 牛乳 11 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ ひじきごはん お茶 12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸しパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 14 日 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 をぼろ丼 お茶 17 水 せんぺい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 関内の中華煮 さつま汁 パナナ せんべい ジュース 21 日 22 月 せんぺい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ パナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんぺい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ パナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	5	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	チーズパイ 牛乳
8 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ パウムクーヘン 牛乳 9 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 ドリア お茶 10 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご きなこトースト 牛乳 11 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ ひじきごはん お茶 12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸しパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 参り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 14 日 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 そぼろ丼 お茶 17 水 せんべい ごはん 加風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 21 日 ガン ハムカツ コーンスープ パナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 バナナケーオラルー バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 ナースのパゲティ チーズサラダ クレープフルーツ パナナケーキ キ乳	6		クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
9 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 ドリア お茶 10 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご きなこトースト 牛乳 11 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ ひじきごはん お茶 12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸しパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 14 日 カリ豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 モぼろ丼 お茶 17 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 関肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 カムへい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース	7					
10 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご きなこトースト 牛乳 11 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ ひじきごはん お茶 12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸しパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 14 日 ボン 焼り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 そぼろ丼 お茶 17 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 関内の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース さはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 21 日 アン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 クラッカー 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	8		せんべい		マーボー豆腐 のり汁 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
11 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ ひじきごはん お茶 12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸しパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ 世んべい ジュース 14 日 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 そぼろ丼 お茶 17 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ			ゼリー			
12 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん ごま蒸しパン 牛乳 13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 14 日 日 おからの味噌汁 バナナ 牛乳 スイートポテト 牛乳 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 そぼろ丼 お茶 17 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 親肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 セルベい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ						
13 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 14 日 日 カり豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 そぼろ丼 お茶 17 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 セルベい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース					ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ	
14 日 日 15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 そぼろ丼 お茶 17 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 22 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース	12					
15 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ スイートポテト 牛乳 16 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳 そぼろ丼 お茶 17 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 ターボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース	13		クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
16火 ゼリーパン鮭のチーズ焼き 野菜スープ バナナ 牛乳そぼろ丼 お茶17水 せんべいごはん和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんごビスケット 牛乳18木 ヨーグルトうどんかきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツピザトースト 牛乳19金 ジュースごはん肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかんおはぎ お茶20土 クラッカー 牛乳 ごはん鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナせんべい ジュース21日22月 せんべいごはんマーボー豆腐 のり汁 オレンジ冬至かぼちゃ 牛乳23火 ゼリーパンハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳焼きうどん お茶24水 せんべいごはんさばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんごジャムサンドパン 牛乳25木 ヨーグルトスパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツバナナケーキ 牛乳26金 ジュースごはん冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかんクラッカー 牛乳27土 クラッカー 牛乳 ごはん煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース						
17 水 せんべい ごはん 和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご ビスケット 牛乳 18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 セんべい ジュース 22 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース			せんべい			
18 木 ヨーグルト うどん かきたまうどん ツナサラダ グレープフルーツ ピザトースト 牛乳 19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 セルベい ジュース 22 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース			ゼリー			そぼろ丼 お茶
19 金 ジュース ごはん 肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん おはぎ お茶 20 土 クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ せんべい ジュース 21 日 *** </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご</td> <td></td>					和風ウインナー炒め 芋煮汁 りんご	
20 土 クラッカー 牛乳 ごはん鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナせんべい ジュース21 日21 日※至かぼちゃ 牛乳22 月 せんべいごはんマーボー豆腐 のり汁 オレンジ※至かぼちゃ 牛乳23 火 ゼリーパンハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳焼きうどん お茶24 水 せんべいごはんさばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんごジャムサンドパン 牛乳25 木 ヨーグルトスパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツバナナケーキ 牛乳26 金 ジュースごはん冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかんクラッカー 牛乳27 土 クラッカー 牛乳 ごはん煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース						
21 日 日 22 月 せんべい ごはん マーボー豆腐 のり汁 オレンジ 冬至かぼちゃ 牛乳 23 火 ゼリー パン ハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 24 水 せんべい ごはん さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご ジャムサンドパン 牛乳 25 木 ヨーグルト スパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳 26 金 ジュース ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん クラッカー 牛乳 27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース					肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	
22 月 せんべいごはんマーボー豆腐 のり汁 オレンジ冬至かぼちゃ 牛乳23 火 ゼリーパンハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳焼きうどん お茶24 水 せんべいごはんさばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんごジャムサンドパン 牛乳25 木 ヨーグルトスパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツバナナケーキ 牛乳26 金 ジュースごはん冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかんクラッカー 牛乳27 土 クラッカー 牛乳 ごはん煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース			クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の中華煮 さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
23火 ゼリーパンハムカツ コーンスープ バナナ 牛乳焼きうどん お茶24水 せんべいごはんさばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんごジャムサンドパン 牛乳25木 ヨーグルトスパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツバナナケーキ 牛乳26金 ジュースごはん冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかんクラッカー 牛乳27土 クラッカー 牛乳 ごはん煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース						
24 水せんべいごはんさばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんごジャムサンドパン 牛乳25 木ヨーグルトスパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツバナナケーキ 牛乳26 金ジュースごはん冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかんクラッカー 牛乳27 土クラッカー 牛乳 ごはん煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース						
25 木 ヨーグルトスパゲティ ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツバナナケーキ 牛乳26 金 ジュースごはん冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかんクラッカー 牛乳27 土 クラッカー 牛乳 ごはん煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース			·			
26 金 ジュースごはん冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかんクラッカー 牛乳27 土 クラッカー 牛乳 ごはん煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナせんべい ジュース	24	水			さばのゆず味噌焼き 白菜のすまし汁 りんご	
27 土 クラッカー 牛乳 ごはん 煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ せんべい ジュース						
					冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかん	クラッカー 牛乳
28 日			クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
	28	日				

食育活動 17日 ポップコーン アンドロメダ座組

今月の栄養価									
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g					
3才未満児	535	18.6	15.8	1.7					
3才以上児	556	19.4	16.5	1.8					

体をあたためで風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高 めること、身体をあたためることが大切で す。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バ ランスの良い食事をとることが風邪の予防 になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、 うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、 シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タ マネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

24日 いちごジャム作り ペガサス・オリオン座組 25日 ケーキトッピング カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネ ギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、ど の野菜にも体に必要な栄養素がいっぱ いです。体をあたためたり、風邪の予防 や症状を和らげるなど、うれしい作用が たくさんあります。冬の野菜をたっぷり 食べましょう。



- ●ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和 が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素 で胃腸の働きを整える











