

12月のこんだてひょう

泉第2キッズこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	ジュース	ごはん チキンカレー チーズサラダ りんご お茶	フライドポテト 牛乳
2	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ りんご	源氏パイ ジュース
3	日			
4	月	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 みかん	小豆蒸しパン 牛乳
5	火	バナナ	ロールパン コーンチャウダー 鶏肉の照り焼 白菜サラダ りんご 牛乳	鮭わかめごはん お茶
6	水	ジュース	ごはん かきたま汁 さばの照り焼き 五目煮 かき	スイートポテト 牛乳
7	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ かぶサラダ みかん お茶	しらすチーズトースト 牛乳
8	金	せんべい	ごはん 味噌汁 さわらの南部焼 ひじき煮 りんご	きなこの麩菓子 いちご豆乳
9	土	ジュース	発表会	
10	日			
11	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 みかん	ココアバナナケーキ 牛乳
12	火	バナナ	丸パン ツナオムレツ キャベツサラダ りんご 牛乳	きつねおにぎり お茶
13	水	ジュース	★ごはん 味噌汁 スパイシーから揚げ 浅漬け かき	きなこパイ 牛乳
14	木	ヨーグルト	うどん さわらの香味焼き れんこん金平 みかん	ツナサンドパン 牛乳
15	金	せんべい	ごはん チキンカレー チーズサラダ りんご お茶	焼き芋 牛乳
16	土	クラッカー 牛乳	マーボー丼 中華スープ りんご	たいやき バック麦茶
17	日			
18	月	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 みかん	フルーツヨーグルト クラッカー
19	火	バナナ	ロールパン コーンチャウダー 鶏肉の照り焼 白菜サラダ りんご	ひじきごはん お茶
20	水	ジュース	ごはん かきたま汁 さばの照り焼き 五目煮 かき	塩焼きそば お茶
21	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ かぶサラダ みかん お茶	メロンパン 牛乳
22	金	せんべい	ごはん 味噌汁 さわらの南部焼 ひじき煮 りんご	冬至かぼちゃ お茶
23	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ かき	源氏パイ ジュース
24	日			
25	月	せんべい	★クロワッサン コンソメスープ えびクラタン ブロccoliサラダ クリスマスケーキ	動物ビスケット ジョア
26	火	バナナ	わかめごはん 味噌汁 ひじき入り卵焼き きゅうりの塩昆布和え りんご	鮭のりおにぎり お茶
27	水	ジュース	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 かき	ごぼうチップス 牛乳
28	木	ヨーグルト	うどん さわらの香味焼き れんこん金平 みかん	パウムクーヘン 牛乳
29	金		休園日	
30	土		休園日	
31	日		休園日	

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	587	22.7	19.6	1.5
3歳以上児	641	25	21.1	1.6



～食育活動～
12月18日(月) 3歳以上児合同 デコレーションケーキ作り

～食中毒の予防法～

- 細菌をつけない
調理前だけでなく、生肉を触った後などは必ず手洗いをしましょう。
- 残った食品はすぐに冷蔵庫へ
清潔な容器に入れて冷蔵(冷凍)保存します。
- 加熱・消毒・殺菌
肉や魚は十分に加熱をして食べる。調理器具は消毒・殺菌を行いましょう。

～「まごわやさしい」を意識して、健康的な食生活を送ろう!～

まごわやさしい

(納豆・豆腐等)	ごま	(わかめ・ひじき等)	海の野菜	魚類	(しめじ・しいたけ等)	きのこ類	(さつまいも・じゃがいも等)
----------	----	------------	------	----	-------------	------	----------------