



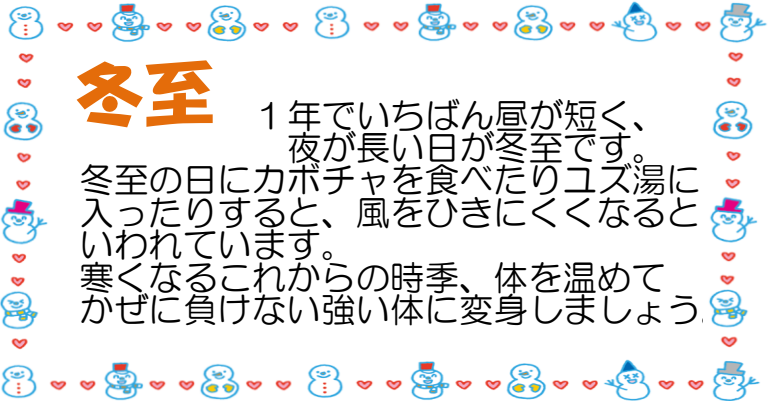
給食だより

2016年12月 あけぼの保育園



* 体調管理 *

寒さも少しずつ厳しくなってきました。手洗いやうがいをして、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。



冬至

1年でいちばん昼が短く、夜が長い日が冬至です。冬至の日にカボチャを食べたりユズ湯に入ったりすると、風をひきにくなるといわれています。寒くなるこれからの時季、体を温めてかぜに負けない強い体に変身しましょう。

| | 献立 | 材料 | 午前おやつ | 午後おやつ |
|-----|-------------------------------------|---|-------|--------|
| 1木 | 焼き鮭・れんこんさんぴら・小松菜と卵のサラダ | 紅鮭・れんこん・人参・油揚げ・小松菜・卵 | フルーチェ | 蒸しパン |
| 2金 | カツ・筑前煮・フロッコリーのごま和え | 豚肉・れんこん・ごぼう・人参・タケノコ・こんにゃく・いんげん・フロッコリー | お菓子 | ポッフコーン |
| 3土 | お遊戯会 | ... | ... | ... |
| 4日 | 休日 | ... | ... | ... |
| 5月 | 鶏のからあげ・人参の子和え・小松菜のピーナッツ和え | 鶏肉・人参・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐・枝豆・小松菜・もやし | お菓子 | バター煎餅 |
| 6火 | サバの味噌煮・切干大根煮・ほうれん草の和え物 | サバ・干し椎茸・切干大根・人参・白滝・油揚げ・さつまいも・いんげん・ほうれん草・なめだけ | フルーチェ | ゼリー |
| 7水 | マーボー豆腐・ギョーザ・ポテトサラダ | 豚ひき肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・木綿豆腐・餃子・じゃがいも・きゅうり・ロスハム | 果物 | ヨーグルト |
| 8木 | 豚汁・ウインナー・エビとフロッコリーのサラダ・チーズ納豆 | 豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・高野豆腐・白滝・ウインナー・フロッコリー・エビ・きゅうり・納豆・オクラ・チーズ | ヨーグルト | お菓子 |
| 9金 | れんこんハンバーグ・ひとロスパグェティ・フライドポテト | 豚ひき肉・れんこん・人参・玉ねぎ・卵・スパゲティ・冷凍ポテト | お菓子 | ホットケーキ |
| 10土 | アジフライ・トマトサラダ・かぼちゃ | アジ・トマト・ほうれん草・ツナ・かぼちゃ | フルーチェ | ポッフコーン |
| 11日 | 休日 | ... | ... | ... |
| 12月 | 春巻き・スパゲティサラダ・小松菜とコーンの和え物 | 春巻き・スパゲティ・きゅうり・人参・小松菜・コーン | お菓子 | 蒸し芋 |
| 13火 | シチュー・長もやし炒め・きゅうりとわかめの酢の物 | 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・大豆もやし・白滝・油揚げ・高野豆腐・わかめ・きゅうり | ヨーグルト | お菓子 |
| 14水 | バラ焼き・野菜炒め・卵入り春雨サラダ | 豚バラ・キャベツ・人参・もやし・ピーマン・春雨・卵・きゅうり | フルーチェ | ゼリー |
| 15木 | タラの味噌焼き・人参さんぴら・小松菜とツナのサラダ | タラ・人参・油揚げ・木綿豆腐・いんげん・ツナ・小松菜 | 果物 | バター煎餅 |
| 16金 | カレー・シューマイ・ほうれん草しらす和え | 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・シューマイ・ほうれん草・しらす | お菓子 | お菓子 |
| 17土 | エビチリ・ひじき煮・マカロニサラダ | エビ・玉ねぎ・ひじき・人参・ごぼう・白滝・ちくわ・大豆・マカロニ・きゅうり | フルーチェ | ポッフコーン |
| 18日 | 休日 | ... | ... | ... |
| 19月 | ハヤシライス・ソーセージ天ぷら・ほうれん草の和え物 | 豚肉・しめじ・玉ねぎ・人参・コーン・魚肉ハム・ほうれん草・もやし | お菓子 | ヨーグルト |
| 20火 | サバの竜田揚げ・五目煮・キャベツとツナのサラダ | サバ・鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・生揚げ・ツナ・キャベツ・コーン | フルーチェ | ゼリー |
| 21水 | チーズハンバーグ・ひとロスパグェティ・フライドポテト | 豚ひき肉・人参・玉ねぎ・卵・スパゲティ・冷凍ポテト | 果物 | 蒸しパン |
| 22木 | サンマ煮・コロッケ・ほうれん草のツナマヨサラダ | サンマ・コロッケ・ほうれん草・人参・ツナ | ヨーグルト | ポッフコーン |
| 23金 | 天皇誕生日 | ... | ... | ... |
| 24土 | クリスマス誕生会 パン・照り焼きチキン・エビフライ・ひとロスパグェティ | パン・鶏肉・エビ・卵・スパゲティ | ... | ケーキ |
| 25日 | 休日 | ... | ... | ... |
| 26月 | ホッケのチーズ焼き・大根のどぼろ煮・人参サラダ | ホッケ・チーズ・大根・人参・鶏ひき肉・絹さや・きゅうり・コーン | お菓子 | バター煎餅 |
| 27火 | 白身魚のフライ・フロッコリーのピーナッツ和え・つけ野菜 | 白身魚・フロッコリー・もやし・人参・かぼちゃ | フルーチェ | ゼリー |
| 28水 | せんべい汁・目玉焼き・ウインナー・つけ野菜 | 鶏肉・白菜・人参・しめじ・えのき・ごぼう・白滝・焼き豆腐・ねぎ・かわら煎餅・卵・ウインナー・フロッコリー | お菓子 | お菓子 |
| 29木 | 年末休暇 | ... | ... | ... |
| 30金 | 年末休暇 | ... | ... | ... |
| 31土 | 年末休暇 | ... | ... | ... |

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。