

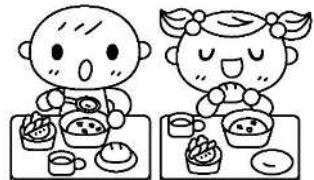
12月 納豆

		1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
朝食	普通食	豚のごま焼き	パン・鮭のムニエル	ちゃんぽん	豚の生姜焼き	鶏肉のりんごソース	納豆
		三色和え	南瓜サラダ	ヨーグルト和え	ひじきの煮物	わかめサラダ	さつま芋の味噌汁
		かき玉汁	ピーフシチュー		味噌汁	大平汁	バナナ
おやつ	離乳食	鶏のごま煮	魚の豆乳煮	豆腐とツナの煮物	鶏とひじきの煮物	鶏肉のりんごソース	納豆
		じゃが芋とほうれん草	南瓜と胡瓜	プロッコリーと人参	大根とさつまいも	きゅうりと人参	さつま芋の味噌汁
		すまし汁	ホワイトシチュー	すまし汁	みそ汁	すまし汁	バナナ
おやつ	普通食	ココアケーキ・牛乳	おにぎり・麦茶	水族館の仲間たち・牛乳	ツナサンドパン・牛乳	クッキー・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食	さつまいもとインゲン	大根とツナ	お菓子	じゃが芋の青のりかけ	豆腐とじゃこ	お菓子
		8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
朝食	普通食	ハヤシライス	魚のごまみそ焼き	醤油ラーメン	パン・豚のパン粉焼	鶏の山賊焼き	豚肉の卵とじ丼
		野菜サラダ	ごぼうの唐揚げ	じゃこサラダ	ひじきサラダ	金平ごぼう	すまし汁
		オレンジ	けんちん汁		コーンスープ	吳汁	バナナ
おやつ	離乳食	ハヤシライス	魚のごま味噌煮	マカロニの煮物	つくね焼	鶏肉のみぞれ煮	鶏そぼろ丼
		野菜サラダ	じゃが芋とほうれん草	りんごとさつまいも	きゅうりと人参	南瓜とプロッコリー	すまし汁
		バナナ	すまし汁	みそ汁	コーンスープ	みそ汁	バナナ
おやつ	普通食	のりのりあげもち・牛乳	みかん・牛乳	焼き芋・牛乳	おにぎり・麦茶	ハムとコーンのケーキ・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食	お菓子	きゅうりと人参	豆腐とツナ	かぼちゃ	ほうれん草と胡瓜	お菓子
		15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
朝食	普通食	鶏肉とトマトの甘酢あ	塩サバ	ごぼうハンバーグ	ナポリタン	鶏肉のマリネ焼	納豆
		カミカミサラダ	根菜の煮物	野菜添え	わかめスープ	春雨サラダ	豚汁
		きのこスープ	すまし汁	コンソメスープ	オレンジ・ロールパン	トマトスープ	バナナ
おやつ	離乳食	鶏のトマト煮	魚のカレー煮	鶏のクリーム煮	マーボー豆腐	鶏のきのこソース	納豆
		きゅうりとじゃがいも	かぼちゃとほうれん草	人参とプロッコリー	りんごとさつまいも	胡瓜と大根	豆腐のみぞ汁
		きのこスープ	すまし汁	すまし汁	みそ汁	トマトスープ	バナナ
おやつ	普通食	えび小判・牛乳	カル鉄スティック・牛乳	りんご・牛乳	カレー肉まん・牛乳	豆乳チーズ・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食	お菓子	お菓子	大根とじゃこ	じゃがいもとインゲン	豆腐とほうれん草	お菓子
		22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
朝食	普通食	肉うどん	カレーライス	ごぼうピラフ	鮭の照焼	鶏の塩こうじ焼	親子丼
		ヨーグルト和え	ツナサラダ	鶏の唐揚げ・野菜添え	わかめの酢の物	トマトとレタスのサラダ	すまし汁
			オレンジ	玉子スープ	豚汁	みそ汁	バナナ
おやつ	離乳食	豆腐とツナの煮物	カレーライス	鶏のトマト煮	煮魚	マカロニの煮物	鶏そぼろ丼
		バナナ	野菜サラダ	プロッコリーと人参	きゅうりとじゃがいも	ほうれん草とかぼちゃ	すまし汁
		すまし汁	みかん	すまし汁	みそ汁	みそ汁	バナナ
おやつ	普通食	ミニミレーピスケット・牛乳	クリスマスマース・ジュース	メロンパン・牛乳	バナナ・お菓子・牛乳	ポテトチップス・牛乳	お菓子・牛乳
	離乳食	お菓子	お菓子	さつまいも	お菓子	きゅうりとなす	お菓子
		29日（月）	30日（火）	31日（水）			
朝食	普通食	休園	休園	休園			
	離乳食						
おやつ	普通食						
	離乳食						

※おやつは、無添加・無着色のお菓子・手作りおやつを準備しています。

※0歳～1歳児は、段階に応じて離乳食を作っています。

※アレルギー対応は、その日のメニューに応じて準備しています。



～給食室からひとこと～

今年も最後の月となりました。いよいよ冬本番です。冬は乾燥や体温が下がることにより、免疫が低下しやすい季節です。そんな時に食べる体を温める食材として、人参、ごぼう、さつまいもなどの根菜類、ショウガやニンニク、ネギなどの薬味があります。これらをスープや煮込料理にすることで、溶け出たビタミンなどをしっかりと摂取することができます。しっかり食べて、寒い冬を乗り切りましょう。