



12月の目標

さまざまな食材を食べてみよう



旬の食材はとても美味しく、栄養価も最も高いと言われています。冬の野菜は冬の 不調にも効果的です。栄養たっぷりの食事を食べて、冬の寒さに負けない体づくりを しましょう!

だいこん 肖化を助けます。



はくさい 風邪予防に・・・



れんこん 喉に優しい♪



ノロウイルス予防のために・・・

- ・手洗い、うがいの徹底。
- ・食品は中心まで十分に加熱する。
- ・調理器具や食器は衛生的に取り扱う。

★ノロウイルスは、牡蠣などの二枚貝に蓄積します。これからは旬で美味しい時期になりますが、牡蠣の加熱は特に気を付けて、 生食は控えましょう。

ひまわり・ばら組のみんなで、スイートポテトをつくりました

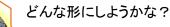




それぞれ思い思いの形のスイートポテトをつくりました。卵を塗ってゴマを乗せて・・・あとは給食室で焼いたら出来上がり!

自分たちで作ったおやつはいつもよりおいしく、たくさんの笑顔を見せてくれました。

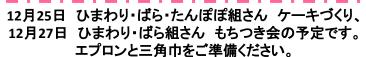
















日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
2	月	鮭のムニエル・ハムサラダ・かきたま汁・黄桃缶	ソーセージ	★イチゴ蒸しパン
3	火	ビビンバ風炒め・ほうれん草の胡麻和え・厚揚げの味噌汁・バナナ	いりこ	★野菜ポッキー
4	水	赤魚の竜田揚げ・ひじき納豆・中華スープ・オレンジ	カルシウムせん べい	★きな粉おはぎ風
5	木	生姜焼き・トマトサラダ・きのこのお吸い物・りんご	鉄ウエハース	★ポテトチップス
6	金	竹輪の磯マヨ焼き・白菜のゆかり和え・豚汁・パイン缶	棒チーズ	★ジャム&マーガリン サンド
7	土	ちゃんぽん・みかんヨーグルト	カルシウムウエ ハース	おにぎりせんべい
9	月	鶏つくね・野菜サラダ・わかめのスープ・キウイ	ミレービスケット	★のり塩じゃがいも
10	火	鯖の味噌煮・きゅうりのおかか和え・春雨のお吸い物・黄桃缶	りんご	★スノーボール
11	水	具だくさん厚焼き卵・梅納豆・もやしの味噌汁・バナナ	ヨーグルト	★もちもちチーズパン
12	木	カレイのバター醤油焼き・ささみの和え物・白菜のスープ・みかん	ハーベスト	★お芋パイ
13	金	チキンライス・エビフライ・カリプロサラダ・卵豆腐のお吸い物 りんご	バナナ	ゼリー・せんべい
14	土	和風ツナパスタ・わかめスープ・パイン缶	バームクーヘン	さやえんどう
16	月	白身魚のもみじ焼き・バンサンスー・お麩の味噌汁・キウイ	いりこ	ボルガ
17	火	チキン南蛮・盛り合せサラダ・野菜の沢煮碗・黄桃缶	カルシウムせん べい	★あんまんじゅう
18	水	焼きししゃも・きゅうりの中華和え・オニオンスープ・みかん	鉄ウエハース	★きな粉バナナ
19	木	ビーフシチュー・ボイルブロッコリー・トマト・パイン缶	ミレービスケット	リッツ
20	金	焼き魚・チーズ納豆・豆腐の味噌汁・バナナ	カルシウムウエ ハース	★人参蒸しパン
21	土	肉うどん・わかめご飯・みかん缶	ハーベスト	アンパンマン揚げせん
23	月	麻婆豆腐・チョレギサラダ・トマト・りんご	棒チーズ	コーンフレーク
24	火	白身魚の蒲焼・のり納豆・すまし汁・パイン缶	バナナ	★おにぎり
25	水	唐揚げ・マセドアンサラダ・レタスのスープ・キウイ	ヨーグルト	★クリスマスケーキ
26	木	カレイのみりん焼き・かぼちゃのおかか和え・キャベツの味噌汁・黄桃缶	りんご	★ちんすこう
27	金	カレー・ブロッコリーのドレッシングかけ・トマト・みかん	バームクーヘン	ゼリー・せんべい
28	土	もやしラーメン・チャーハン・パイン缶	いりこ	キャラメルコーン

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぽぽ組以上はスキムミルクです。 **誕生会**です。

新メニューです。

クッキングです。

★は手作りおやつです。