



12月給食だより



認定こども園おくない

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ポークチャップ キャベツサラダ トマト 貝だくさんみそ汁	鶏の照り焼き ポテトサラダ そうめんのお吸い物 果物缶・しらす納豆	筑前煮 若布の酢の物 ミニトマト 大根のみそ汁	カボチャカレー スパゲティサラダ キャンディチーズ 番茶	五目卵焼き 小松菜のちくわ和え 玉葱のみそ汁 果物缶	肉豆腐 もやしのごま和え しめじのみそ汁 果物
9	10	11	12	13	14
切干大根煮 茹で豚のボン酢和え 炒り卵 えのきのみそ汁	豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 トマト ふわふわ卵スープ	麻婆春雨 もやしのカニカマ和え 中華スープ 果物缶	ミートソーススパゲティ 大根サラダ 番茶 果物	赤魚の竜田揚げ キャベツのおかか和え ミニトマト 若布のみそ汁	ホイコーロー さつま芋サラダ 春雨スープ 果物
16	17	18	19	20	21
いわしの梅醤油煮 パプリカソテー 茹で卵 豚汁	しらすの卵焼き カニカマサラダ ミニトマト・納豆 椎茸のみそ汁	切り昆布の炒め煮 さつま芋のチーズ焼き たこさんウィンナー 厚揚げのみそ汁	ポークカレー フレンチサラダ 番茶 果物	ごまだれ唐揚げ トマト ほうれん草のちくわ和え じゃが芋のみそ汁	豚バラ大根 かぼちゃサラダ 卵のみそ汁 果物缶
23	24	25	26	27	28
塩昆布の卵焼き じゃが芋のコロコロサラダ トマト・味付け海苔 白菜のみそ汁	生姜みそおでん キャベツのツナ和え ごま納豆・果物缶 花麩のお吸い物	リースライス もみの木ハンバーグ ミニトマト・茹でブロッコリー コンソメスープ・果物	クリームシチュー コールスローサラダ 番茶 果物缶	お雑煮 ほうれん草の和え物 果物 ヤクルト	白身魚のフライ 人参のごま和え マカロニサラダ 若布スープ
30	31	<p>年末休業 年末休業</p> <p>黄色で塗られた日は 主食も提供されます</p>			

※ 都合により献立を変更する場合があります。

おやつは下記のようになります

	午前おやつ(未満児)	午後おやつ(全員)
月	牛乳 おかし	ヤクルト/ジョア おかし
火	ヨーグルト	牛乳 おかし
水	カルピス おかし	牛乳 おかし
木	ヨーグルト	牛乳 おかし
金	プリン	ヨーグルト または果物
土	果物または 果物缶	牛乳 おかし



のマークのある日は、手作りおやつ提供日です

☆三色食品群でバランスの良い食事☆



1食につき各食品群から2種類以上選び、
1日で30品目を食べるよう心がけましょう。

★赤色群…主に主菜。たんぱく質

〈体をつくる〉⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

★黄色群…主に主食。糖質、脂質

〈エネルギー源になる〉⇒米、芋類、パン類、油など

★緑色群…主に副菜。ミネラル、ビタミン

〈体の調子を整える〉⇒野菜、果物、きのこなど

三色食品群を活用し、年末年始も丈夫な
身体で過ごしましょう。

今年もご協力ありがとうございました！

