

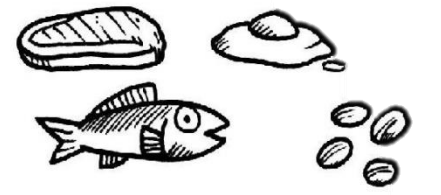


月		火		水		木		金		土	
5		6		7		8		9		10	
						1 鮭のもみじ焼き、高野豆腐の煮物 味噌汁、果物		2 バリバリ春巻き、ブロッコリーのっぺい汁、果物		3 あらめと厚揚げの煮物、白和え煮豆、味噌汁、果物	
牛乳 ウエハース	牛乳 お焼き	牛乳 コーンフレーク	牛乳 チーズサンド	牛乳 バナナ	牛乳 黒糖饅頭	牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 せんべい	牛乳 揚げパン	牛乳 サブレ	牛乳 お菓子
焼き魚、マカロニサラダ 厚揚げののろみ汁、果物		根菜入りつくねバーグ、温野菜サラダ 清汁、果物		里芋の鶏ひき肉あんかけ、昆布のツナ 炒めサラダ、味噌汁、果物		鯖の味噌煮、ほうれん草ごま和え そうめん汁、果物		きのかカレー、フルーツサラダ チーズ		炒り豆腐、わかめとコーンの じゃこ炒め、清汁、果物	
魚のあんかけ、お浸し、味噌汁 果物		ポトフ、スペイン風オムレツ 果物		納豆の落とし揚げ、ブロッコリー かき卵汁、果物		筑前煮、煮豆、味噌汁 果物		カレー、ポテト、唐揚げ、サラダ 果物		魚のフライ、クリームサラダ、清汁 果物	
牛乳 丸ボーロ	牛乳 焼き芋	牛乳 ビスケット	牛乳 ドーナツ	牛乳 サブレ	お茶 中華おこわ	牛乳 ウエハース	牛乳 黒糖蒸しカステラ	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子
煮魚、ポテトサラダ、味噌汁 果物		たわら煮、ほうれん草おかか和え 清汁、果物		根野菜のごま味噌炒め、お浸し かき卵汁、果物		煮込みハンバーグ、スパゲッティ、ブ ロッコリー、わかめと卵のスープ、果物		天皇誕生日		南瓜のそぼろ煮、ナムル、清汁 果物	
牛乳 クッキー	お茶 ひじきご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 大学芋	牛乳 サブレ	牛乳 甘辛団子	牛乳 コーンフレーク	牛乳 アップルポテトパイ			牛乳 せんべい	牛乳 お菓子
魚の照焼、りんごサラダ、そうめん汁 果物		豚汁、納豆和え 果物		味噌おでん、白和え 果物							
牛乳 クラッカー	牛乳 ピザ	牛乳 クッキー	お茶 おもち	牛乳 ウエハース	牛乳 バタートースト						

寒さをふきとばす冬の食事は？

たんぱく質はたっぷり

肉・魚・卵・大豆は、たんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。



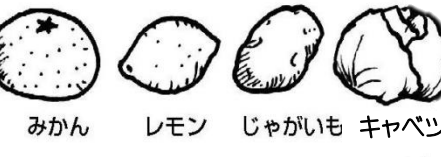
脂肪はいつもより少し多めに

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたくします。



毎日欠かさずビタミンC

かぜのウイルスがからだの中に入っても、外へ追い出すはたらきがあります。ビタミンCは、からだにたくわえておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。



ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。



《 献立表について 》

- ◎上段：昼食おかず
- ※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。
- ◎下段：
 - 【左】午前おやつ (3歳未満児)
 - 【右】午後おやつ (全園児)

《 注意事項 》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達の都合等で変更する場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

今月の主な行事予定

- ・ 3日 … こども報恩講 (きく)
- ・ 9日 … 英語教室 (きく・さくら)
- ・ 13日 … 音楽教室 (きく・さくら)
- ・ 16日 … お店屋さんごっこ
- ・ 20日 … 避難訓練 & 防火パレード
- ・ 22日 … 誕生会
- ・ 27日 … もちつき

※ 12/29~1/3は年末年始のため休園です。

