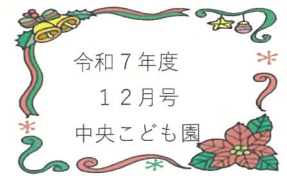




メニュー



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
カレーライス・福神漬け マカロニサラダ バナナ	焼きサバ・枝豆 白菜とキャベツの カボス酢和え 大根の味噌汁・キウイ	もちつき・団子汁会 団子汁・おにぎり たくあん・みかん	すき焼き ナムル すまし汁・リンゴ	とり天・ボイルブロッコリー ツナとコーンの酢の物 おふの味噌汁・バナナ	ワークショップ 園内研修 (家庭保育)
(9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)牛乳 レモンラスク	(9時) ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・きなこせんべい (3時)きくらげ入り豆腐の つくね焼き	(9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミレービスケット (3時)牛乳 ゴマ入りちんすこう	(9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ひねり揚げ (3時)じゃこそばろ チャーハン	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 ココア蒸しパン	
8	9	10	11	12	13
中華丼・たくあん ドレッシング和え みかん	照り焼きチキン・ボイルキャベツ ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁・バナナ	高野豆腐の中華炒め 小松菜のおかか和え もずくスープ・リンゴ	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 白菜の味噌汁・みかん	魚のゆかり揚げ・枝豆 ワカメの酢の物 じゃが芋の味噌汁・バナナ	野菜のトロロスープ 豚バラ大根 キウイ
(9時) ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ぼたぼた焼き (3時)牛乳 和風バスタ	(9時) ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・ミルクウエハース (3時)牛乳 さつま芋のきな粉団子	(9時) ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 ホットドック	(9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミルクウエハース (3時)ピラフ	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 マドレーヌ	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト コーンパン
15	16	17	18	19	20
ハヤシライス・福神漬け おからサラダ みかん	魚の西京焼き ボイルブロッコリー ほうれん草の納豆和え すまし汁・バナナ	ひじきの五目煮 春雨の酢の物 かぶのポトフ・リンゴ	牛肉とレンコンの炒め物 コールスローサラダ 油揚げの味噌汁・みかん	クリスマス会	親子丼・たくあん 大根の酢の物 リンゴ
(9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ひねり揚げ (3時)マカロニスープ	(9時) ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・ミレービスケット (3時)牛乳 フレンチトースト	(9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミルクウエハース (3時)牛乳 ぎょうざピザ	(9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ひねり揚げ (3時)焼きそば	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 ホットケーキ	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト ミルクスティックパン
22	23	24	25	26	27
相性味噌汁 きんぴらごぼう バナナ	ブリのカレーミニエール ボイルブロッコリー さつま芋のサラダ・コンソメスープ みかん	ボークビーンズ 卵入り酢の物 えのきの味噌汁・リンゴ	麻婆豆腐 ひじきサラダ すまし汁・キウイ	ヒレカツ・枝豆 千草和え なめこの味噌汁・いちご	大掃除 (家庭保育)
(9時) ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミレービスケット (3時)牛乳 南瓜スコーン	(9時) ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ (3時)タイピーエン (熊本県の郷土料理)	(9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミルクウエハース (3時)牛乳 チョコレートケーキ	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 コーンチヂミ	(9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)年越しうどん	
29	30	31			
年末休み	年末休み	年末休み			今年もお世話に なりました



今月の野菜はかぶです

○12月17日(水) かぶのポトフ

毎月のケーキ

○12月24日(水) チョコレート
ケーキ



☆絵本を取り入れたおやつ☆

『ぐりとぐらのおきやくさま』

のチョコレートケーキ

○旬の食材

小松菜・ほうれん草
大根・かぶ・ごぼう
里芋・白菜・ブロッコリー
水菜・レンコン・ブリ
サバ・リンゴ・いちご・
みかん・キウイ

※冬に旬の根菜には、
体を温める効果がありま
す。鍋物やシチューなど温
かい料理がおすすめです！

冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、
ゆず湯に入ると健康によいという、いわ
れがあります。かぼちゃにはカロテン
(ビタミンA)などが含まれているので、
ビタミン不足なこの時期にはぴった
りな食材です。かぼちゃ料理を食べたあと
は、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め
風邪を予防しましょう。

