



# 12 がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

とようび

1 日	2 日	3 日	4 日	5 日(誕生会)	6 日
ほうれん草オムレツ 大根とカニカマのサラダ みそ汁 ★牛乳・さつまいもドーナツ風	鮭とわかめのごはん 豚肉とピーマンの炒め物 みそ汁 ★バナナクリームサンド・ヤクルト	炒り豆腐 かぼちゃサラダ 大根スープ ★たぬきおにぎり・麦茶	鶏のさっぱり煮 もやしのごま和え 玉ねぎのコンソメスープ ★牛乳・ヨーグルトケーキ	炊き込みビビンバ ちぎりレタスの春雨スープ 豆乳プリン ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
ニラとじゃこの卵焼き きゅうりともやしのツナ和え みそ汁 ★牛乳・きなこクリームサンド	焼きそば ワカメスープ ヨーグルト ★ビスコ・ジョア	高野豆腐の挽肉あんかけ さつまいものレモン煮 みそ汁 ★ココアプリン・せんべい	子持ちししゃもから揚げ 白菜の和え物 みそ汁 ★牛乳・甘食	しらすごはん ほうれん草とマヨのお浸し 吉野汁 ★ピザトースト・麦茶	牛乳 パン
15 日	16 日	17 日	18 日	19 日(クリスマス会)	20 日
きのこの卵炒め ほうれん草の和え物 白菜とベーコンのスープ ★牛乳・さつまいものスティック	麦ごはん ハムエッグ ゆず風味なます かぶのスープ ★クリームパン・野菜ジュース	厚揚げのきのこあんかけ 人参しりしり みそ汁 ★ヨーグルト・ビスケット	鱈のフライ キャベツとなめ茸の和え物 すまし汁 ★牛乳・源氏パイ	 クリスマス メニュー 🎄	希望保育の日
22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
かに玉 五目きんぴら みそ汁 ★牛乳・シュガーラスク	ごはん 麦茶 ツナカレー 彩り和え ★ヨーグルト・せんべい	ポークビーンズ 中華サラダ さつまいものスープ ★オレオ・ジョア	鮭のカレー粉焼き チンゲン菜の海苔和え すまし汁 ★牛乳・フルーツサンド	年越しうどん ひじき煮 みかん ★ビスケット・麦茶	希望保育の日
29 日	30 日	31 日	 おしらせ		
 年末休み		 大晦日			

★★★今月のお弁当のいない日★★★  
(2 日、5 日、9 日、12 日、16 日、19 日、23 日、26 日)  
★19 日(金)はクリスマスメニューです 🎄  
★12 月の平均熱量(カロリー)は 465 kcal です。

❄️🧣🧤🧥🧦🧻🧼  
寒くなり、感染症が流行っています。ウイルスに負けないように、色々な食材を食べて身体を温め、免疫力を上げましょう！  
❄️🧣🧤🧥🧦🧻🧼



根菜類

人参・大根・里芋・かぶ  
さつまいも・ごぼう



身体を温める食材を食べましょう！



魚介類

エビ・アジ・サバ・ブリ  
マグロ・タラ



肉類

鶏肉・ラム肉・赤身肉



その他

味噌・納豆・ココア

