



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

どようび

1日	2日	3日	4日	5日(誕生日)	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 ★パンクリームサンド・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味和え 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 ほうれん草とモヤシのお浸し 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	鯖のフライ 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			
			<p>★★★今月のお弁当のいらない日★★★ (2日、5日、9日、12日、16日、19日、23日、26日) ★19日(金)はクリスマスマニューフです ★12月の平均熱量(カリー)は465 kcalです。</p>		



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



肉類



その他
味噌・納豆・ココア

