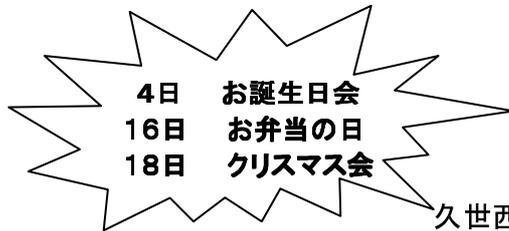




12月の給食



寒くなってきましたね。体調管理に気をつけましょう。

今年も残り1ヶ月！！楽しい思い出を作りましょう♪

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	肉どんぶり 酢の物 チーズ 人参スープ	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 糸こんにやく 卵 きゅうり きゃべつ 油揚げ チーズ 砂糖 しょうゆ 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
2	水	きつねうどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん ひじき にんじん 五目豆	バームクーヘン 煮干し 牛乳
3	木	サケのフライ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	サケ 卵 じゃが芋 みそ にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 かぼちゃ パン粉 マヨネーズ ミカン缶	ビスケット 煮干し りんごジュース ラムネ
4	金	ちらし寿司 ごま和え 卵汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー缶 砂糖 しょうゆ 酢 みりん	ヨーグルト ラムネ
5	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
7	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ミートボール きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	おせんべい 煮干し 牛乳
8	火	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え 豚汁	玉ねぎ かまぼこ 卵 ハム もやし マヨネーズ きゅうり きゃべつ ごま チーズ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 豚肉 白菜 にんじん	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
9	水	肉うどん 千切大根の煮物 酢の物	生うどん 牛薄切り 油揚げ 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 千切大根 にんじん	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
10	木	しゅうまい入り八宝菜 酢の物 チーズ みそ汁	しゅうまい 豚薄切り 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 油揚げ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みそ 片栗粉	おせんべい 煮干し りんごジュース
11	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
12	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
14	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶 卵 ウインナー	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
15	火	肉どんぶり 酢の物 チーズ 人参スープ	牛薄切り 玉ねぎ にんじん 糸こんにやく 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ チーズ 砂糖 しょうゆ 酢	バームクーヘン 煮干し 牛乳
16	水	お弁当の日	赤・黄・緑はいつているかな??	ビスケット 煮干し 牛乳 ラムネ
17	木	野菜と豆腐のけんちん煮 酢の物 ウインナー みそ汁	ちくわ にんじん ごぼう 豆腐 きゅうり きゃべつ 油揚げ ウインナー 麩 わかめ みそ 酢 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し りんごジュース
18	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	生うどん 牛薄切り 油揚げ 青ネギ きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん きゅうり かぼちゃ	ヨーグルト ラムネ
19	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
21	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ミートボール きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	おせんべい 煮干し 牛乳
22	火	親子丼 えのきのごま和え チーズ みそ汁	鶏肉 玉ねぎ にんじん 卵 きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ みそ ごま しょうゆ さとう みりん えのき	バナナ 煮干し 牛乳
24	木	しゅうまい入り八宝菜 酢の物 チーズ みそ汁	しゅうまい 豚薄切り 白菜 しいたけ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 油揚げ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みそ 片栗粉	おせんべい 煮干し 牛乳
25	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
26	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
28	月	きつねうどん	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん	午前中保育です

* 10時のおやつは、ヤクルトです。

* 副菜等は、写真と多少異なる場合がありますがご了承ください。



栄養ワンポイントアドバイス ～手洗いについて～

本格的に冬が来ましたね！寒くなると、水も冷たくなり、手を洗うのが辛くなりますね！！

そんなことから、指先や手のひらを軽くこする程度の「手抜き洗い」になりがち！

これでは、水に触れているだけで、見えないバイ菌はなくなりません。

水が冷たくても、しっかり泡立てて指先から手首まで

特に、指の間をしっかりと洗いましょう！！

この季節の手洗いは、食中毒予防だけでなく、風邪・感染症も減らすことができます♪



もちろん、手洗いと同時に、うがいもしっかりしましょうね★

今年もあと1ヶ月です！！最後まで元気に登園してきてくださいね☆彡

