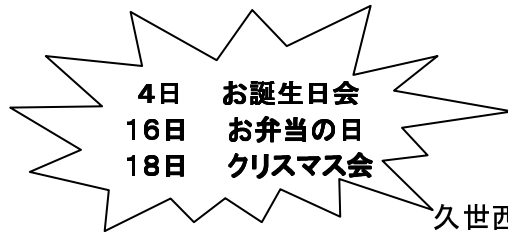




12月の給食



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

