

12月の給食

寒くなって来ましたね！！冬は、旬の野菜がたくさんあります！
ビタミンCを取って、風邪を負けない身体作りをしましょう♪

3日 お誕生会★
15日 お弁当の日★
17日 クリスマス会★
24日 おもちつき大会★



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 | 水 | きつねうどん ちくわ炒め煮 酢の物 | 生うどん 油揚げ ちくわ きゃべつ きゅうり じゃこ 酢 しょうゆ 砂糖 みりん ごま 卵 | おせんべい 煮干し 牛乳 |
| 2 | 木 | 鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 みそ汁 | 鶏のから揚げ じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん りんご マヨネーズ 酢 砂糖 ミカン缶 みそ 麩 わかめ | ビスケット 煮干し りんごジュース |
| 3 | 金 | ちらし寿司 ごま和え 卵汁 | しいたけ かんぴょう にんじん きゃべつ きゅうり ごま 卵 砂糖 しょうゆ みりん 酢 | ヨーグルト ラムネ |
| 4 | 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 | |
| 6 | 月 | シーチキンのじゃが芋煮 チーズ マカロニサラダ 豚汁 | じゃがいも シーチキン チーズ マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん マヨネーズ 豚薄切り 白菜 大根 玉ねぎ みそ 砂糖 しょうゆ みりん | おせんべい 牛乳 煮干し |
| 7 | 火 | サケのフライ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁 | サケ かぼちゃ じゃがいも にんじん きゃべつ きゅうり マヨネーズ 酢 パン粉 卵 小麦粉 ミカン缶 麩 わかめ みそ ケチャップ ソース みりん | バナナ 牛乳 |
| 8 | 水 | 肉うどん 酢の物 小芋煮 | 生うどん 牛薄切り 卵 ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ 小芋 砂糖 しょうゆ 酢 みりん | ビスケット 煮干し 牛乳 |
| 9 | 木 | 八宝菜 チーズ ごま和え みそ汁 | 白菜 しいたけ にんじん たまねぎ チーズ きゃべつ きゅうり 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 みりん ごま みそ | バームクーヘン 煮干し りんごジュース |
| 10 | 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 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ | ヨーグルト ラムネ |
| 11 | 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 | |
| 13 | 月 | コロッケ 酢の物 果物 白菜とベーコンのスープ | コロッケ かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃこ にんじん マヨネーズ 酢 砂糖 白菜 ベーコン 玉ねぎ しょうゆ | ビスケット 煮干し 牛乳 |
| 14 | 火 | 木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごま和え みそ汁 | 玉ねぎ にんじん かまぼこ 卵 チーズ ハム もやし きゃべつ きゅうり にんじん ごま マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ みりん | おせんべい 煮干し 牛乳 |
| 15 | 水 | お弁当の日 赤・黄・緑3色はいつているかな？ | | ビスケット 煮干し 牛乳 |
| 16 | 木 | 豆腐ハンバーグ 果物 酢の物 人参スープ | 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ ミカン缶 きゃべつ きゅうり 油揚げ しょうゆ 砂糖 酢 | バームクーヘン 煮干し りんごジュース |
| 17 | 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 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ | ヨーグルト ラムネ |
| 18 | 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 | |
| 20 | 月 | シーチキンのじゃが芋煮 ウインナー マカロニサラダ 豚汁 | じゃがいも シーチキン チーズ マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん マヨネーズ 豚薄切り 白菜 大根 玉ねぎ みそ 砂糖 しょうゆ みりん | おせんべい 煮干し 牛乳 |
| 21 | 火 | 親子丼 えのきのごま和え チーズ みそ汁 | 鶏もも肉 玉ねぎ にんじん えのき きゃべつ きゅうり チーズ 卵 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん ごま みそ | 黒蜜きなこがけバナナ 牛乳 |
| 22 | 水 | 肉うどん 酢の物 小芋煮 | 生うどん 牛薄切り 卵 ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ 小芋 砂糖 しょうゆ 酢 みりん | バームクーヘン 煮干し 牛乳 |
| 24 | 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 パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ | ヨーグルト ラムネ |
| 25 | 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 | |
| 27 | 月 | コロッケ 酢の物 果物 白菜とベーコンのスープ | コロッケ かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃこ にんじん マヨネーズ 酢 砂糖 白菜 ベーコン 玉ねぎ しょうゆ | おせんべい 煮干し 牛乳 |
| 28 | 火 | きつねうどん | 生うどん 油揚げ 卵 しょうゆ 砂糖 みりん | |

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

～栄養ワンポイントアドバイス ノロウイルスについて～

ノロウイルスが原因とされている「感染症胃腸炎」の患者が急増しています！！
ノロウイルスの流行は、12月にピークを迎えることが多いです！！
症状は、嘔吐や下痢を繰り返します。

ノロウイルスに感染しないためにも、『せっけんを使ってしっかり手を洗う』ことが肝心です！！
寒くなるにつれて、水も冷たくなり、手先しか洗わないなんてダメですよ！！
爪のなかにはバイキンがいっぱい！！ ブラシを使って爪の中までしっかり洗いましょう★

今年も残りわずかです！！最後まで元気に登園してきてくださいね♪

