



12月給食献立表



令和2年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 こんがりサクサク	関東煮 白菜と青菜のおかか和え ウインナー りんご	牛乳 バタークッキー
2	水	牛乳 バナナ	タンドリーチキン ブロッコリーの塩ゆで スパゲティソテー コンソメスープ (3未 菜飯)	牛乳 焼きそば
3	木	牛乳 動物ビスケット	鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 にらたま汁 焼きのり もも缶	牛乳 かるかん
4	金	牛乳 マンナ	大豆入りカレーシチュー 大根サラダ ゆで卵 みかん	牛乳 スイートポテトケーキ
5	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン コールスローサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 アンパンせんべい	千草焼き ひじきの煮物 なめこ汁	牛乳 大学いも
8	火	牛乳 コーンフレーク	ハンバーグステーキ マカロニサラダ きのコスープ	牛乳 豆乳もち
9	水	牛乳 シガーフライ	魚のおろしあんかけ 彩野菜のごま和え 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 プレーンケーキ
10	木	牛乳 きなこもち	豚肉と厚揚げの味噌炒め 春巻き 花野菜のマヨネーズ和え 焼きのり	牛乳 小魚の甘辛 ぼんすけ
11	金	牛乳 星たべよ	三色丼 きゅうりのゆかり和え みそ汁 梨	牛乳 きのこのピザトースト
12	土	牛乳 ビスケット	4.5歳発表会(パン・リンゴジュース・ソーセージ・ゼリー) ドライカレー コールスローサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 こんがりサクサク	ふわふわ煮 おじゃがのおかか和え しゅうまい りんご	牛乳 黒豆乳蒸しパン
15	火	牛乳 動物ビスケット	けんちん汁 ほうれん草とコーンの和え物 ウインナー 佃煮	牛乳 フルーチェピーチ
16	水	牛乳 クラッカー	西京焼き れんこんのきんぴら すまし汁 ひじきふりかけ	牛乳 ハッピーターン
17	木	牛乳 マンナ	すき焼き煮 スマイルポテト かぶとわかめの酢の物 手作りふりかけ みかん	牛乳 3未 芋ぜんざい 3上 ぜんざい
18	金	牛乳 アンパンビスケット	親子丼 切干大根の和え物 ししゃもフライ りんご	牛乳 ワッフル
19	土	牛乳 ビスケット	五目みそうどん 青菜ともやしの和え物 みかん	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 アンパンせんべい	鮭の塩焼き ほうれん草の白和え 納豆 すまし汁	牛乳 磯の香おにぎり
22	火	牛乳 コーンフレーク	ぎせい豆腐 さつま芋の甘煮 根菜のみそ汁 りんご	牛乳 昆布 しるこサンドクラッカー
23	水	牛乳 バナナ	かぼちゃのチーズ焼き 白菜の豆乳スープ ブロッコリーのごま和え	牛乳 じゃがたこ焼き
24	木	牛乳 シガーフライ	トンカツ 野菜のソテー トマト もずく入りすまし汁	牛乳 クリスマスケーキ
25	金	牛乳 星たべよ	クリスマスリースランチ コーンクリームスープ パイン缶	牛乳 二色サンド
26	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン 中華スープ みかん	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 アンパンビスケット	きつねうどん 青菜の磯和え バナナ	牛乳 おにぎりせんべい

★アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食、代替食で対応しています。



給食だより

野菜を食べよう

みかんや白菜、大根に含まれているビタミンCは風邪の予防に効果があると言われています。また、ほうれん草、ニラなどに含まれるビタミンAはのどなどの粘膜を強くする効果があります。ご家庭でも積極的に野菜を摂って風邪の予防をしていきましょう。

フルーツがたくさんあるクリスマスケーキは見ているだけで幸せですね。本場(?)のヨーロッパではブッシュドノエルやシュトーレンなどシンプルなケーキでお祝いします。保育園でもクリスマスのおやつはケーキを用意しています。