



# 12月給食献立表



令和4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	木	牛乳 しるこサンドクラッカー	かぼちゃのチーズ焼き・ブロッコリーのゆかり和え・白菜スープ・みかん	牛乳 アップルギョーザ
2	金	牛乳 マンナ	大豆入りカレーライス・大根のツナサラダ・ウインナー・梨	牛乳 大学いも
3	土	牛乳 ビスケット	五目みそうどん・青菜の和え物・バナナ	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 ミルクビスケット	関東煮・白菜のごま酢和え・ポークシューマイ・パイン缶・わかめご飯(3未)	牛乳 豆乳もち
6	火	牛乳 コーンフレーク	タンダーチキン・スパゲティソテー・ブロッコリーの塩ゆで・コーンスープ	牛乳 バタークッキー
7	水	牛乳 バナナ	白身魚のおろしあんかけ・彩野菜のごま和え・えのき納豆・豆腐のみそ汁	牛乳 焼きそば
8	木	牛乳 アンパンマンせんべい	ふわふわ煮・おじゃがのおかか和え・ミートボール・オレンジ	牛乳 昆布・網あられ
9	金	牛乳 こんがりサクサク	豚丼・土佐酢和え・スマイルポテト・もも缶	牛乳 プリンパフェ
10	土	牛乳 ビスケット	4・5歳児生活発表会(パン・りんごジュース・ソーセージ・ゼリー) ドライカレー・ごま塩サラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
12	月	牛乳 シガーフライ	かぼちゃコロッケ・フレンチサラダ・コンソメスープ	牛乳 五平もち
13	火	牛乳 ルヴァンプライム	鶏肉のケチャップ焼き・野菜ソテー・沢煮椀・みかん	牛乳 りんご蒸しパン
14	水	牛乳 ハードビスケット	鶏肉のすきやき煮・かぶの磯和え・焼きししゃも・バナナ	牛乳 ヨーグルトバナバロア
15	木	牛乳 しるこサンドクラッカー	厚揚げの和風あんかけ・白菜のおかか和え・味付のり・キャベツのみそ汁	牛乳 小魚甘辛・アスパラガス
16	金	牛乳 マンナ	中華丼・グリーンポテト・チキンナゲット・みかん缶	牛乳 芋ぜんざい
17	土	牛乳 ビスケット	ちゃんぽんラーメン・ナムル・バナナ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳 ミルクビスケット	鶏団子汁・春雨の酢の物・昆布佃煮・りんご	牛乳 きなこ揚げパン
20	火	牛乳 コーンフレーク	豚肉と厚揚げのみそ炒め・花野菜のマヨネーズ和え・焼きかぼちゃ・みかん	牛乳 さつま芋ケーキ
21	水	牛乳 エースコイン	鱈のゆず風味焼き・ほうれん草の白和え・すまし汁・バナナ	牛乳 とんがりコーン
22	木	牛乳 アンパンマンせんべい	肉じゃが・青菜のごま和え・ウインナー・納豆	牛乳 ケーキ作り
23	金	牛乳 こんがりサクサク	クリスマスリースランチ・豆乳コーンスープ・パイン缶	牛乳 二色サンド
24	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ・焼きポテト・オレンジ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 シガーフライ	花野菜の豆乳シチュー・グリーンサラダ・ゆで卵・みかん	牛乳 ツナとごまのおにぎり
27	火	牛乳 バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き・マカロニサラダ・けんちん汁	牛乳 フレンチトースト
28	水	牛乳 ハードビスケット	さつま汁・人参しりしり・焼き春巻き・のり佃煮・もも缶	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。

風邪を予防しましょう

冷え込みが厳しくなり空気が乾燥する冬は風邪をひきやすい季節です。しっかり予防し、ひいた場合でもこじらせないために1日3回+おやつで栄養バランスのとれた食事を取り、適度な運動と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力や抵抗力をアップさせて風邪に負けない体をつくりましょう。

栄養たっぷり！旬の冬野菜

冬野菜といえば大根、ほうれん草、白菜などですが、どの野菜にも体に必要な栄養素がたくさん！体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなどの効果もあります。冬野菜をたっぷり食べましょう。

～ おすすめの冬野菜 ～

カリフラワー・ブロッコリー  
白菜・ねぎ・ほうれん草  
小松菜・人参・レンコン  
大根・かぶ