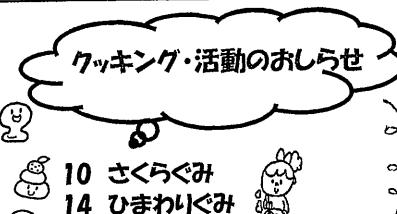



**12月 予定献立表**

新城こども園

日	献立名	食 品 名			おやつ
		からだをつくる	熱や力のもとになる		
1 (土)	麻婆豆腐 コーンスープ・りんご	豚肉 豆腐 たまご	ごはん	人参 しいたけ たけのこ ねぎ 玉ねぎ コーン りんご	お菓子 スキムミルク
3 (月)	豚レバーのバーベキュースープ スパサラ・わかめスープ	豚レバー わかめ たまご	ごはん ごま油 じゃが芋 スパゲティ	えのき 人参 玉ねぎ	スイートポテト
4 (火)	鶏肉のから揚げ・添え野菜 キャベツの味噌汁	鶏もも 油揚げ	ごはん ごま油 油	レタス トマト 玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ	お菓子 スキムミルク
5 (水)	ハンバーグ ほうれん草スープ・バナナ	合挽肉 たまご かまぼこ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー コーン ほうれん草 えのき 人参 バナナ	焼きだんご スキムミルク
6 (木)	白身魚フライ・野菜サラダ 春雨スープ・みかん	かれい たまご ハム たまご	ごはん 油 春雨	キャベツ 人参 きゅうり コーン 白菜 みかん	お菓子 スキムミルク
7 (金)	味噌ラーメン ゴマネーズ	豚ひき肉 ツナ缶	ごはん 中華めん ごま マヨネーズ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ コーン しょうが 大根 きゅうり	豆腐ドーナツ スキムミルク
8 (土)	筑前煮・もやしの味噌汁 りんご	鶏もも 厚揚げ 油揚げ	ごはん	たけのこ 人参 ごぼう りんご 大根 もやし しめじ ねぎ	お菓子 スキムミルク
10 (月)	手作りぎょうざ わかめの味噌汁・オレンジ	豚ひき肉 豆腐 わかめ	ごはん ぎょうざの皮 ごま油 じゃが芋	キャベツ 人参 にら レタス しめじ なす オレンジ	ジュガートースト ココアミルク
11 (火)	すき焼き風煮 かきたま汁・バナナ	牛もも 豆腐 たまご	ごはん しらたき うどん じゃが芋	人参 白菜 えのき こねぎ バナナ	お菓子 スキムミルク
12 (水)	チキンのカレー焼き 付けあわせ・キャベツの味噌汁	鶏もも 油揚げ	ごはん 片栗粉 じゃが芋	トマト 玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ	みかんゼリー
13 (木)	魚のみぞ煮 そーめん汁・りんご	さば 豆腐 かまぼこ	ごはん そうめん	人参 ねぎ りんご	お菓子 スキムミルク
14 (金)	三色丼・ブロッコリーのツササラダ 青のりのすまし汁・パインアップル	鶏ひき肉 たまご のり ツナ缶 豆腐 かまぼこ	ごはん	ブロッコリー コーン パインアップル	ミニカステラ スキムミルク
15 (土)	ピクニック保育	愛情おにぎりの日			
17 (月)	きつねうどん ほうれん草の和え物・バナナ	油揚げ たまご かまぼこ	ごはん うどん	こねぎ ほうれん草 コーン バナナ	チョコチップクッキー スキムミルク
18 (火)	コロッケ・添え野菜 厚揚げの味噌汁	豚ひき肉 たまご 厚揚げ	ごはん じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス トマト 大根 しめじ こねぎ	お菓子 スキムミルク
19 (水)	白身魚の酢豚風 大根とたまごのスープ・リゾ	かれい たまご	ごはん じゃが芋	人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ 大根 コーン りんご	ふくれ菓子 スキムミルク
20 (木)	中華風野菜炒め じゃが芋の味噌汁・みかん	豚肉 油揚げ	ごはん ごま油 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ねぎ みかん	お菓子 スキムミルク
21 (金)	もちつき お誕生日会	もち・豚汁・乳酸飲料			野菜チップス スキムミルク
22 (土)	鶏肉と大豆のうま煮 野菜スープ・バナナ	鶏もも 大豆	ごはん ごま油 ペーパー	人参 大根 たまねぎ キャベツ コーン缶 バナナ	半日保育
25 (火)	チキンカレー 果菜サラダ・ゼリー	鶏もも ロースハム	ごはん じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 パイン缶 キャベツ きゅうり りんご	チョコレートケーキ
26 (水)	かすみ揚げ・添え野菜 キャベツの味噌汁・りんご	魚肉ソーセージ 竹輪 たまご	ごはん 油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト しめじ キャベツ りんご	ぎょうざピザ スキムミルク
27 (木)	パン・ミートスパゲティ クリームスープ・バナナ	豚ひき肉	パン スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン・クリーム缶 バナナ	お菓子 スキムミルク
28 (金)	魚の味噌漬焼き・春雨中華和 茶碗蒸し・オレンジ	かれい ロースハム 鶏もも かまぼこ たまご	ごはん 春雨 ごま油 じゃが芋	きゅうり にんじん ごま しめじ ほうれん草 オレンジ	シュークリーム スキムミルク


**クッキング・活動のおしらせ**

寒さも厳しくなり、風邪のはやる季節になりました。手洗うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。もちつき大会や年末年始とお楽しみ行事がやってきますので、生活リズムが乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、かぜに負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

10 さくらぐみ  
14 ひまわりぐみ  
25 すみれぐみ

詳しくは  
「もぐもぐだよい」に  
てお知らせします

- (おしらせとおねがい)  
☆ すみれ・ひまわり・さくらぐみさんはお箸を持たせて下さい。  
☆ 6日はかんぱえさやりです。ひまわり・さくらぐみはお箸はいりません。  
☆ 15日はおにぎりの日です。  
おにぎりとおやつの準備をお願いします。  
☆ 21日はもちつきです。

- \*力ミカミメニューは☆印です。  
\*毎日ごはん、麺の日にはおにぎりが付きます。  
\*たんぽぽぐみは10時に牛乳とおやつがあります。  
\*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。