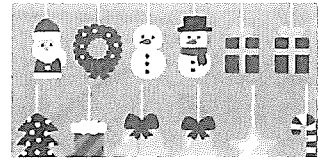
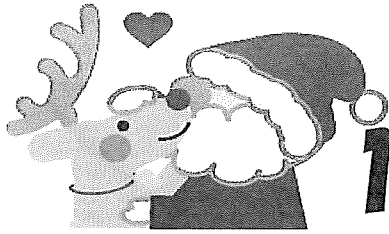


ちゃいんどべーす / IDEKITA

12月 予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|---------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 牛乳 サブレ | 牛乳 バナナ | お茶 せんべい | 牛乳 お菓子 |
| | | ごはん すき焼き風 しらすの酢の物 もやしの味噌汁 バナナ | ごはん 魚の照り焼き 野菜とのりの サラダ ワンタン汁 トマト | ごはん チキン南蛮 茹でブロッコリー トマト 豆腐の味噌汁 りんご | ちゃんぽん 大根のそぼろあん バナナ |
| | | ヨーグルトムース | 牛乳 カリカリチーズ | 牛乳 きな粉トースト | お茶 せんべい |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ヨーグルト | 牛乳 ビスケット | 牛乳 サブレ | 牛乳 ボーロ | 牛乳 ちりめん | 牛乳 サブレ |
| ごはん 魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 えのきのすまし汁 トマト | ごはん ツナと切干大根の 炒め物 三色野菜和え 玉ねぎの味噌汁 りんご | ごはん チキンカツ さっぱりサラダ 豆腐のすまし汁 | お弁当  | ごはん 豚肉のくわ焼き 海藻サラダ 根菜汁 りんご | プルコギ丼 きゅうりのたたき トマト |
| 牛乳 チーズ饅頭 | 牛乳 コンフレーク クッキー | 牛乳 塩パン | スキムミルク チーズ蒸しパン | スキムミルク 揚げパン | 牛乳 お菓子 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 牛乳 プリッツ | 牛乳 みかん | 牛乳 クラッカー | お茶 ちりめん | 牛乳 ウエハース | お茶 お菓子 |
| 手づくりパン 冬野菜シチュー ひじきのサラダ みかん | ごはん 魚の味噌煮 ほうれん草の 和え物 もずくスープ バナナ | ごはん 唐揚げ マカロニサラダ 豆腐の味噌煮 りんご | ごはん 五目ハンバーグ 大根のなます 白菜の味噌汁 みかん | ごはん さかなのおろし煮 ブロッコリーの おかか和え ほうれん草の味噌汁 トマト | ミートスパゲティ コーンスープ バナナ |
| 牛乳 椎茸入り肉まん | お茶 ガトーショコラ | プリンアラモード | 黒糖プリン | 牛乳 ポテトフライ | 牛乳 パン |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24(クリスマス会) | 25 |
| 牛乳 バナナ | 豆乳 コーンフレーク | 牛乳 ビスコ | お茶 せんべい | 飲むヨーグルト パン | 牛乳 ビスコ |
| ポークカレー ツナ入りサラダ トマト | ごはん おでん ゆかり和え バナナ | ごはん 魚のちゃんちゃん 焼き 小松菜の和え物 わかめのすまし汁 トマト | ごはん 野菜のかき揚げ キャベツの昆布 玉ねぎの味噌汁 トマト | カレーピラフ ミートローフ ツリーポテト コンソメスープ いちご | 豚丼 レバーの甘煮 バナナ |
| スキムミルク 豆腐ケーキ | お茶 おにぎり | 牛乳 ふかし芋 | 豆乳 ミロケーキ | クリスマスおやつ | 牛乳 パン |
| 27 | 28 保育納め | 29 | 30 | 31 | |
| 牛乳 ちりめん | 牛乳 せんべい | | | | |
| ごはん 香味揚げ 白菜の和え物 玉葱スープ トマト | 年越し 手作りうどん フルーツ盛合わせ | | | | |
| 豆乳 カルシウムラスク | 年越しおやつ | | | | |



12月食育だよ!

冬野菜をたくさん食べよう

白菜・・・ビタミンCが豊富

豚肉と合わせると風邪予防にも効果的です

ねぎ・・・疲労回復 食育増進 発汗作用に効果的です

大根・・・タンパク質の消化を促します

免疫機能の低下を防ぎます 胃腸の機能を高めます

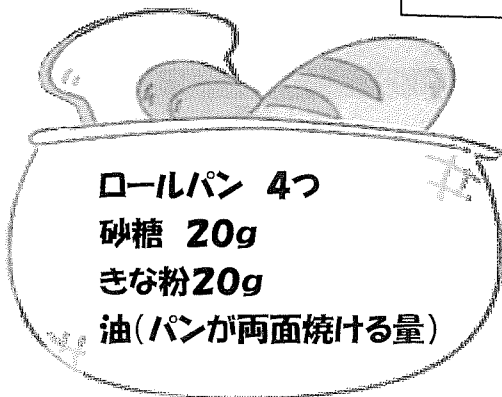
里芋・・・脳細胞の活性化を促します

ごぼう・・・腸の働きを整えます 便秘にも効果的です

お鍋にたくさんいれて
心も体もほっかほっか



揚げパンの作り方(4人分)



「作り方」

- ① きな粉と砂糖は一緒に混ぜておきます。
- ② フライパンに油を入れパンを両面焼き目がつく程度に揚げます。
- ③ 揚げ終わったら容器に①を入れまぶしたら出来上がりです。

* 揚げたてはととても熱いので気をつけてくださいね。



今年も残すところ後少しになりました。子どもたちは毎日笑顔でたくさん給食を食べてくれました。

「美味しかったからまた作ってね。」「これ食べたよ～」と毎日お話をしてくれました。

食べる前のニコニコ笑顔、食べた後のお腹いっぱい笑顔
それだけでとても元気をもらいました。

来年もどうぞよろしくお願い致します。