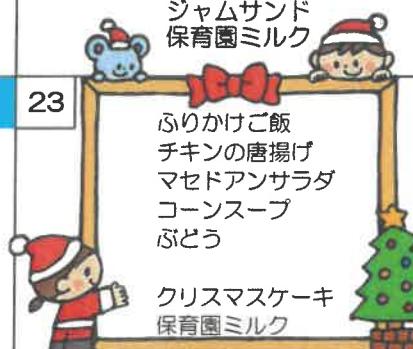
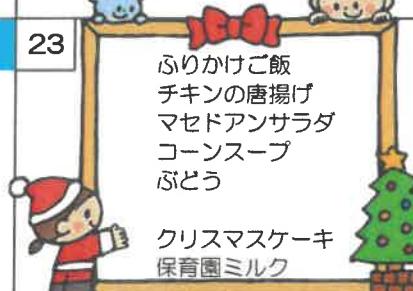


2022年12月

予定献立表

ふくよか彩橋認定こども園

月	火	水	木	金	土
			1 朝のおやつ (0・1) 11/30 胚芽ご飯 擬製豆腐 からし菜炒め 麸とシメジの味噌汁 シリアル バナナ 保育園ミルク おやつ(リハーサル)	2 朝のおやつ (0・1) 胚芽ロール 魚フライのタルタル添え キャベツサラダ オニオンスープ みそおにぎり むぎちや	3 朝のおやつ (0・1) 第三回運動会
5 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット しめじとチングン菜の炒め じゃが芋の味噌汁 スコーン 保育園ミルク	6 朝のおやつ (0・1) タコライス アーサとかまほこのすまし汁 シークリーサーザリー 焼き芋 保育園ミルク	7 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 魚のピカタ 大根と胡瓜のサラダ とろろ昆布汁 みかん はと麦おこし 保育園ミルク	8 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 鶏モモ肉のさっぱり煮 ピーマンの細切炒め 豆腐とわかめのみぞ汁 ホットケーキ 豆乳	9 朝のおやつ (0・1) スペaghettiミートソース グリーンサラダ ビーンズスープ 鮭おにぎり むぎちや	10 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 キャベツと鶏肉炒め 絹ごし豆腐の清し汁 胡瓜スティック プレミアムクラッカー 保育園ミルク
12 朝のおやつ (0・1) 納豆ご飯 ちむしんじ ヒジキと白菜のサラダ みかん ちんすこう 保育園ミルク	13 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ きゃべつ炒め わかめスープ スイートポテト 保育園ミルク	14 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 五目大豆煮 豆苗スープ 柿 誕生日ケーキ 保育園ミルク	15 朝のおやつ (0・1) おべんとう  ピスコ バナナ 豆乳	16 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ ほうれん草の胡麻和え そうめん汁 ジャムサンド 保育園ミルク 	17 朝のおやつ (0・1) 大豆ご飯 肉じゃが すまし汁 紫芋チップ 保育園ミルク
19 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ かきたま汁 メロンパン 保育園ミルク	20 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 鰯の香味焼き 切干大根炒め わかめと豆腐の味噌汁 ぜんざい リンゴ	21 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 すきやき風煮つけ かぼちゃサラダ キャベツと大豆の入づ タソーファルー 味付いりこ 保育園ミルク	22 朝のおやつ (0・1) ふくよかカレー すまし汁 スティックチーズ ココアスティック バナナ 保育園ミルク	23 朝のおやつ (0・1) ふりかけご飯 チキンの唐揚げ マセドアンサラダ コーンスープ ぶどう クリスマスケーキ 保育園ミルク 	24 朝のおやつ (0・1) きのこご飯 じゃが芋ソテー 麸としめじのすまし汁 アンパンマンせんべい 保育園ミルク
26 朝のおやつ (0・1) 胚芽ご飯 魚の西京焼き 人参しりしりー キャベツの味噌汁 みかん 黒糖ケーキ 保育園ミルク	27 朝のおやつ (0・1) キッズピビンバ 豆腐とえのきのすまし汁 グレープゼリー シリアルクッキー 保育園ミルク	28 朝のおやつ (0・1) 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト くふあじゅーしー むぎちや	29	30	31 1月3日(月)まで楽しい冬休みを過ごしてください
			<p>今年も残り1ヶ月となりました。これから年末年始が待っていますが、お出かけが多くなり外食や保護者の方が疲れてしまうとコンビ二弁当をご飯にする場面も出てくると思います♪お出かけが多くなる時期に外食やコンビニ弁当で気を付けてほしいポイントを紹介します。</p> <p>①遅い時間帯の外食は避ける。 ②味付けの濃い料理や揚げ物に偏らないようにする。 ③いろいろな食品が含まれているものを選ぶ。</p> <p>④野菜サラダなどを別に頼んで付け足す。 ⑤揚げ物やフライなどはなるべく控えましょう。 ⑥水分をとるときは、塩分やカロリーの少ないお茶などで補給する。</p>		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

