

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 麩とシメジの味噌汁 お弁当(リリール) シリアル バナナ 保育園ミルク	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 むぎちゃ	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 しめじとチンゲン菜の炒め 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 アーサとかまぼこのすまし汁 シークアーサーゼリー 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 豆腐とわかめのみそ汁 ホットケーキ 豆乳	9 朝のおやつ (0・1) スパゲティミートソース グリーンサラダ ビーンズスープ 鮭おにぎり むぎちゃ	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 プレミアムフラッパ 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  ビスコ 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 鯖の香味焼き 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 キャベツと大豆のスープ ｸﾞﾗﾝﾌﾞﾙ- 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) きのご飯 じゃが芋ソテー 麩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) キッズビビンバ 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 むぎちゃ	29 冬休み 	30 1月3日(月)まで楽しい冬休みを過ごしてください	31
<p>今年も残り1カ月となりました。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ニ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。 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。