

いよいよ寒くなってきました！12月はクリスマスや冬休み、楽しみがいっぱいあるのでお日様を浴びてよく運動しよく笑い ほどよく食べて免疫力を高めていきましょう。

|    | 月曜日                                |      | 火曜日                        |      | 水曜日                             |      | 木曜日                                   |            | 金曜日                              |          | 土曜日             |   |
|----|------------------------------------|------|----------------------------|------|---------------------------------|------|---------------------------------------|------------|----------------------------------|----------|-----------------|---|
| 午前 | 2                                  |      | 3                          |      | 4                               |      | 5                                     |            | 6                                | しいのき発表会  |                 | 7 |
| 昼食 | 御飯、豆腐とひき肉のハンバーグ、青菜のごまあえ、みそ汁        |      | 御飯、黒はんぺんフライ、かぼちゃのサラダ、けんちん汁 |      | ビビンバ丼、豆腐スープ、ゼリー                 |      | 御飯、鶏肉のクリーム煮、焼きさつまいも、わかめスープ            |            | 御飯、白身魚の野菜あんかけ、ベイクドポテト、みそ汁        |          | 炊き込み御飯、みそ汁、フルーツ |   |
| 午後 | お茶、★バナナ蒸しパン                        |      | お茶、★おやつ焼きうどん               |      | 牛乳、★シーチキントースト                   |      | お茶、★もちもちかぼちゃケーキ                       |            | 午後おやつなし                          |          | お茶、せんべい・クッキー    |   |
| 午前 | 9                                  |      | 10                         |      | 11                              |      | 12                                    |            | 13                               |          | 14              |   |
| 昼食 | 三色そばろ丼、里芋の煮ころがし、みそ汁、バナナ            |      | けんちんうどん、れんこんのきんぴら、ゼリー      |      | カレーライス、ブロッコリーのマヨドレあえ、スープ        |      | 御飯、肉じゃが、ひじきの煮物、みそ汁                    |            | 御飯、ゆで野菜と白身魚のオーロラソース、じゃがいもソテー、スープ |          | 煮込みうどん、フルーツ     |   |
| 午後 | 牛乳、★ドーナツ                           |      | お茶、★鮭おにぎり                  |      | お茶、★バナナヨーグルト、せんべい               |      | お茶、★お麩きなこラスク                          |            | お茶、★大学芋                          |          | お茶、せんべい・クッキー    |   |
| 午前 | 16                                 |      | 17                         |      | 18                              |      | 19                                    | 誕生会&クリスマス会 | 20                               |          | 21              |   |
| 昼食 | チャーシューめん、さつま芋の甘辛煮、きのこのスープ          |      | 御飯、豚肉のしょうが焼き、大根と油あげの煮物、みそ汁 |      | 御飯、たらこの磯辺あげ風、にんじんと厚揚げのきんぴら、すまし汁 |      | トマトライス、クリスマスバーグ、いんげんとコーンのソテー、じゃがいもスープ |            | みそぶた丼、キャベツサラダ、コーンスープ             |          | パン、フルーツ         |   |
| 午後 | お茶、★おにぎり                           |      | 牛乳、★セサミシュガーパイ/セサミシュガーパン    |      | お茶、★焼きいも                        |      | お茶、クリスマスケーキ                           |            | お茶、★おにぎり                         |          | お茶、せんべい・クッキー    |   |
| 午前 | 23                                 | 希望保育 | 24                         | 希望保育 | 25                              | 希望保育 | 26                                    | 希望保育       | 27                               | 希望保育・終了式 |                 |   |
| 昼食 | 御飯、鶏のから揚げ、ほうれん草とコーンのソテー、わかめと豆腐のスープ |      | 御飯、とりかつ、ゆで野菜、みそ汁           |      | 御飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、切干大根とひじき旨煮、みそ汁 |      | あんかけ丼、かぼちゃの甘煮、みそ汁                     |            | 御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のツナ和え、わかめスープ      |          |                 |   |
| 午後 | お茶、みかん、せんべい                        |      | お茶、ジャムサンド                  |      | 牛乳、ココロドーナツ                      |      | お茶、お米DEタルト                            |            | お茶、せんべい・クッキー                     |          |                 |   |

★マークは 手づくりおやつです  
 ※仕入れの状況により急な変更をする場合があります