

12月 給食だより

一年って早いものですね。もう師走の時期。
子どもたちの成長を見ていて楽しくなり、
こんな姿もあったのかと教えられる毎日です。

今シーズンの健康のポイント

● かぜに負けない体づくり ●

寒くなると体力も低下してきて
ビタミン不足でかぜをひきやす
なります。栄養をしっかり体の中に
摂り入れて、生活のリズム
を整えましょう。

● 十分な睡眠をとり ましょう ●

体を暖かくしてぐすり眠れるようにしましょう

● 体の芯から温まる食事 を食べましょう ●

大根、かぶ、ねぎ...
冬野菜は体をあたためます。
たんぱく質、ビタミンをバランスより
よく摂りましょう。

大根おろしの活用術、鍋に入れて

煮込めましょう。天ぷらやフライ物に添えるのもよし、今が旬の大根を
うまく取り入れましょう。





12月のこんだて

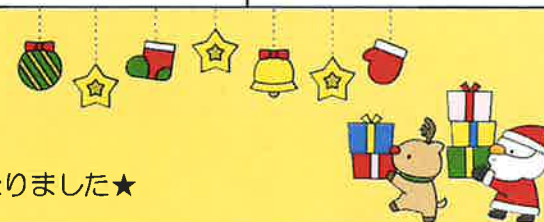


みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1日	2日	3日	4日	5日	6日
ごはん 高野とすり身の含め煮 牛乳 クッキー&チーズ	ごはん ◆白身魚のムニエル ◆ひじきとキャベツの コーンサラダ かぼちゃスープ トマト 牛乳 クラッカー	ごはん ◆照り焼きハンバーグ ◆☆ポイルブロッコリー &スパゲッティソーテ 人参のグラッセ 牛乳 ◆☆みかん	ごはん ◆ひじきコロッケ ◆ポイルキャベツコーン入り トマト 牛乳 せんべい	ごはん ◆厚揚げとひじきの炒め煮 ☆大根のみそ汁 牛乳 ★ベーコンチーズブレッド	焼きそば きのこのみそ汁 牛乳
	9日	10日	11日	12日	13日
ごはん ◆えびのクリームシチュー もやしとわかめのナムル 牛乳 りんご	ごはん ◆鶏肉の竜田揚げ ◆☆ポイルブロッコリー マカロニサラダ トマト 牛乳 ヨーグルト	ごはん ◆鯖と竹輪の生姜煮 ◆ひじきの白和え ゆで卵 牛乳 ★セサミパイ	ごはん ☆◆味噌おでん 牛乳 ビスケット&チーズ	ハヤシライス ◆コールスローサラダ トマト 牛乳 パナナ	和風スパゲティ コンソメスープ 牛乳
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん ベーコンのキッシュ ☆白菜のごま和え トマト 牛乳 せんべい&チーズ	ごはん ◆チキン南蛮タルタルソース ◆わかめとキャベツのサラダ トマト 牛乳 ★きな粉もち	ごはん ◆大豆の磯煮 わかめと卵の酢の物 牛乳 りんご	ごはん ◆白身魚の甘酢あんかけ ゆで卵 牛乳 菓子パン	クリスマスメニュー ★お楽しみ&ジョア 	高野豆腐とほうれん草の卵とじ きゅうりの酢の物 牛乳
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん ☆ポトフ かにかまぼこのマカロニサラダ 牛乳 ◆☆みかん	ごはん カレーシチュー ☆白菜の和風サラダ 牛乳 ◆★大豆と小魚のスナック	ごはん ☆牛いも煮 ◆わかめとキャベツのごま和え 牛乳 パナナ	ごはん ◆☆えびと白菜の中華炒め ゆで卵 牛乳 ★年越しラーメン	ごはん ◆鶏肉きんぴら 年越しうどん 牛乳 クラッカー	親子丼 ◆☆ブロッコリーのごま和え 牛乳



2025年も残すところあと1か月になりました！！
夕方からの冷え込みが厳しいですが、家族みんな元気で過ごせていますか？
体が冷えるといろんな体調不良を引き起こす原因になります！
温かいごはんをしっかりと食べて、体を動かして、寒い冬を乗り越えよう！
給食先生たちは今年もみんなのかわいい、かっこいい姿をたくさん見ることができて素敵な一年になりました★



●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりとんで食べようね！