

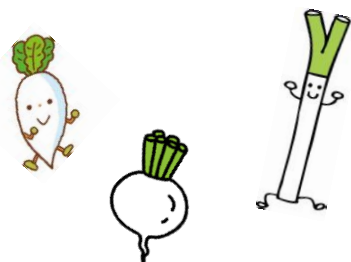
	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
副食	12月の予定平均給与栄養量			あぶたま もやしの炒め物 じゃがいもと 青菜の味噌汁 キウイフルーツ	ほかほかごはんの日 ぶりの照り焼き 白和え 豚汁 バナナ	保育参観日 鶏味噌焼き ひじきのごま和え せんべい汁 みかん
	おやつ	※3歳以上児の保育園給食(昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、エネルギー 400kcal、たんぱく質 20g、脂質 12~19gです。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。これは、1日の栄養量の目標の45%に値しています。				
	5	6	7	8	9	10
副食	パインとハムのステーキ わかめマヨネーズサラダ ラーメン入りかきたま汁 りんご	にらとじゃこのたまご焼き 油揚げと青菜の煮びたし きのこ里芋のスープ みかん	豆腐ハンバーグ スパゲティーサラダ さつま汁 バナナ	野菜ロールカツ かにの酢の物 もやしの味噌汁 ミニトマト	鮭のマヨネーズかけ 中華風サラダ ささみスープ キウイフルーツ	手作り弁当 
おやつ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	にんじんゼリー せんべい	きなこ揚げパン 牛乳	干しいも 牛乳	石垣もち 牛乳	牛乳
	12	13	14	15	16	17
副食	がんもの含め煮 ごま酢キャベツ かぼちゃと いんげんの味噌汁 りんご	豚肉の柳川もどき チーズサラダ 大根汁 バナナ	酢豚 ヤーコンサラダ わかめスープ みかん	鶏肉のソテー 白菜とベーコンのサラダ かぼちゃシチュー ミニトマト	焼きししゃも 生揚げの煮物 すいとん汁 バナナ	五目納豆 さつまいものひじき煮 豆腐の味噌汁 みかん
おやつ	かまもち 牛乳	アップルパイ 牛乳	カルピスゼリー せんべい	しょうゆ団子 牛乳	たまごサンド 牛乳	
	19	20	21	22	23	24
副食	カレー りんごサラダ きのこのスープ みかん	五目大豆 キャベツのごま豆腐和え しめたま汁 りんご	鮭のグラタン かぼちゃのいとこ煮 小松菜と 油揚げの味噌汁 ミニトマト	クリスマス会 チキンライス エビフライ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ・みかん	天皇誕生日 	ハムピカタ にらと挽肉の たまごとじ わかめスープ バナナ
おやつ	うずまきクッキー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	フライドポテト 牛乳	ケーキ 牛乳		
	26	27	28			
副食	チーズハンバーグ ベジタブルソテー マッシュポテト たまごスープ ミニトマト	すき焼き風煮 さつまいもサラダ 油揚げの味噌汁 りんご	えび天 大根なます 青菜のおひたし 年越しうどん みかん			
おやつ	フルーツゼリー ビスケット	ココアドーナツ 牛乳	りんごジュース せんべい			

## かぜに負けない体力づくり

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くなります。かぜをひかないようにするためには、疲れにくい体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。



★体の芯からあたたまる食事を。



冬野菜は体をあたためます。  
たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

★よく遊びましょう。



★十分な睡眠をとりましょう。



♥家族でいっしょに楽しい食事を♥



- ・ いっしょに食べます
- ・ 「おいしいね」と共感しあいながら食べます
- ・ 食事時間にゆとりを持って



子どもは安心感を感じ、食べものをよりおいしく食べるようになります。乳幼児は親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけでなく、安定した心身をつくるのです。

12月9日(金)に、おやつ「石垣もち」の試食を予定しています。4時~4時30分の間、給食展示場所にてご試食ください(\*^\_^\*)

