

月	火	水	木	金	土		
 12月の給食目標 旬の野菜や果物を味わい、 風邪などに負けないよう、 しっかり食べることを頑張ろう！	 12月は第3土曜日 (16日)が「手作り 弁当の日」です。 よろしくお願ひします。			1 変り納豆 ひじきとさつま芋煮 青菜の味噌汁 キウイ ヤーコン焼きもち 牛乳	2 保育参観日 鶏味噌焼き キャベツのごま和え お芋の団子汁 みかん		
副食	おやつ	4	5	6	7	8	9
副食	おやつ	ぶりの煮つけ 油揚げと青菜の煮まし きのこと里芋のスー りんご	春巻 めかぶの和え物 五目ラーメン みかん	がんもの含め煮 親子サラダ もやしの味噌汁 キウイ	マカロニグラタン ひじきサラダ さつま汁 みかん	じゃが芋と生揚げの煮物 ダイコンサラダ 白菜と人参の味噌汁 バナナ	挽肉そぼろ 炒り卵・青菜のお浸し 豆腐の味噌汁 りんご
副食	おやつ	11	12	13	14	15	16
副食	おやつ	豚肉の柳川もどき 大徳寺和え いものこ汁 りんご	豆腐ハンバーグ 中華風サラダ 南瓜といんげんの味噌汁 みかん	豚肉の生姜焼き ヤーコンサラダ わかめスープ みかん	パインとハムのステーキ ひじきのごま和え 白菜のクリームシチュー キウイ	焼きししゃも 生揚げの煮物 すいとん汁 りんご	手作り弁当の日 牛乳
副食	おやつ	18	19	20	21	22	23
副食	おやつ	おにぎり弁当 麦茶	カレー りんごサラダ きこのスープ みかん	さばの味噌煮 白和え せんべい汁 バナナ	チキンライス エビフライ カリフラワーサラダ コーンポタージュ・みかん	鶏肉のオニオンマト煮 かぼちゃのいとこ煮 味噌けんちん汁 りんご	12月 天皇誕生日
副食	おやつ	25	26	27	28	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 今月の予定平均給与栄養量 ○エネルギー … 451kcal ○たんぱく質 … 18.7g ○脂質 … 17.8g </div>	
副食	おやつ	チーズバーグ ベジタブルソテー マッシュポテト 卵スープ・キウイ	すきやき風煮 ごまもやし 油揚げの味噌汁 バナナ	五目大豆 白菜とベーコンのサラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 みかん	えび天 大根なます 青菜のお浸し 年越しうどん・りんご		
副食	おやつ	ホットケーキ 牛乳	小倉白玉 牛乳	ココアドーナツ 牛乳	ヨーグルト せんべい		

冬至

12月22日は冬至です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぼかほかに温め、風邪を予防しましょう。

ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンC

- ・粘膜を正常に保つ働きがあり、鼻や口からウイルスを侵入しにくくする。
- ・白血球の働きを高める。

小松菜・大根
 ほうれん草・みかん
 ブロッコリー・キウイ・ゆず

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を活発にする働きがある。

レバー・チーズ・牛乳・卵・にら・かぼちゃ・小松菜