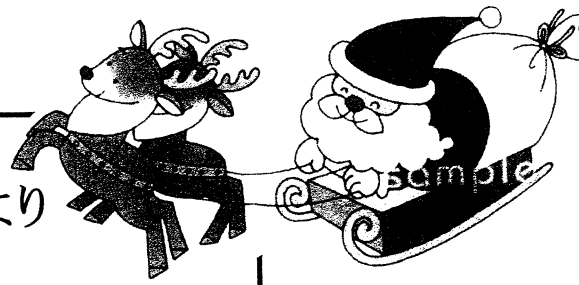


12月給食だより



予定献立表

令和2年11月30日 亀田保育園

今月の目標

バランスよく食べて風邪を吹き飛ばそう
 <偏食に注意しましょう>

師走・・・今年1年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期ですね。気温もぐっと下がってきて、いよいよ冬らしくなってきました。明け方の寒さに体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。体温が下がって抵抗力が弱まっていると風邪をひきやすくなってしまいます。そこで登場するのが冬野菜です。冬野菜には身体を温める特徴があり血行促進作用のビタミンEや鉄分の吸収を促進するビタミンCが多く含まれています。風邪が流行るこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べて風邪を予防しましょう。鍋料理に使うとたくさん撮ることができて体も温まります。

～《おいしい・簡単・元気な朝ごはん》～

(千草和え)

(材料)・ほうれん草1袋 ・えのきだけ1袋 ・人参半分 ・錦糸卵
 (調味料)・めんつゆ 大さじ3 ・酢少々 ・白ごま 好みで

(作り方)

ほうれん草とえのきと人参は食べやすい長さに切ってゆで、水気をきります。ボールに調味料と野菜、錦糸卵をすべて入れて味を調え完成です。

月	火	水	木	金
	1 ハムフライ もやしのさっぱり和え 寄席豆腐汁 果物 ふりかけ	2 オムレツ 野菜のソテー 具沢山汁 フルーチェ おにぎりデー	3 鮭のコーン焼き 磯辺和え カレーうどん汁 果物 ゆで卵	4 豚肉の竜田揚げ 卵マカロニサラダ 白菜タンタンスープ 果物 ジャムパン
7 エビフライ ごぼうのシーザーサラダ ポトフ風スープ プリン ふりかけ	8 焼魚 ブロッコリーの海苔和え 豚汁 フルーチェ 煮豆	9 鮭のチーズフライ ミックスポテトサラダ 春雨スープ 果物 おにぎりデー	10 春巻き ほうれん草のナムル みそラーメン汁 ヨーグルト ブロッコリー	11 かに玉風卵焼き 切干大根チャブチェ ほうれん草のみそ汁 果物 ジャムパン
14 揚げ団子の甘辛煮 切干大根のりごま和え なめこ汁 ヨーグルト 煮豆	15 ビビンバ丼 フルーツサラダ 豆腐のスープ ゆで卵	16 赤魚の揚げ煮 ちくわとじゃが芋の煮物 せん切り野菜のみそ汁 フルーチェ おにぎりデー	17 ハニースパイシーチキン ブロッコリーサラダ タンメン汁 果物 ゆで卵	18 ヒレカツ チップスサラダ コーンチャウダー ゼリー ジャムパン
21 クリスマス会 お楽しみに～	22 焼魚 野菜の胡麻和え 大根のみそ汁 フルーチェ トマト	23 鶏の唐揚げ きゃべつのカルボナーラ レタスのスープ 果物 おにぎりデー	24 シュウマイ 千草和え 醤油ラーメン汁 ゼリー ゆで卵	25 お誕生会 おたのしみに～
28 チキンカツ 大根サラダ 白菜のスープ ゼリー 煮豆	29 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ プリン 果物	30 鶏肉の甘辛焼き きゃべつのベーコン和え 切干大根のみそ汁 果物 おにぎりデー	31 お休み	

※離乳食を必要とする乳児については月齢・離乳の具合に応じて各家庭と連絡をとりながら味付け・形態等一人一人に配慮いたします。
 ※材料等の都合で献立が変更になる場合がございます。
 ※点線外は、3歳未満児の追加食品です。
 ※土曜日の給食は、卵焼き・浅漬け・煮豆・具沢山汁・牛乳・果物・おやつです。