



12月のこんだて



【12月が旬の食べ物】				1日（金）	2日（土）
<p>小松菜…1年中出回っている野菜ですが、旬は冬です。耐寒性があり、霜にあたることで甘みや美味しさが増します。また、β-カロテンやビタミンB群、ビタミンK、鉄分、カルシウムなどがたっぷり。ビタミンKは、鼻血などの際に血を止める働きや骨の健康維持に役立つとされる栄養素です。カルシウムもほうれん草の3倍含まれていると言われています。</p>				<ul style="list-style-type: none"> ウインナーの甘辛煮 コールスローサラダ コンソメスープ キャラメルプリン 	<p>☆発表会☆</p>
				◎茹でブロッコリー	
4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）	9日（土）
<ul style="list-style-type: none"> チキンチャップ 茹で野菜サラダ 五目スープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ マカロニサラダ わかめスープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ちくわのゆかり揚げ 豚肉と大根の炒り煮 なめこのみそ汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン汁 チキンナゲット まぐろフレーク和え ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ひじき入りハンバーグ ごぼうサラダ かきたま汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 肉団子 ゼリー
◎茹でブロッコリー		◎ソーセージ		☆おにぎりデー☆	
◎若菜ご飯		◎茹でブロッコリー		◎バナナ	
11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金）	16日（土）
<ul style="list-style-type: none"> 鶏の照り焼き スパソテー むらくも汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の黄金焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え カニと豆腐のスープ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば ミニフライドチキン 五色和え ごま入りスープ プルプルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー ツナ入りサラダ 牛乳 プリン 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 焼売 ゼリー
◎チーズ		◎茹でブロッコリー		◎バナナ	
◎わかめご飯		◎バナナ		◎バナナ	
18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）	23日（土）
<ul style="list-style-type: none"> 焼売 大根のベーコン煮 卵スープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハムフライ ひじきの炒め煮 寄席豆腐汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ちくわのパン粉焼き 大根とツナのサラダ さつま汁 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の揚げ煮 野菜のごま和え 白菜のみそ汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール となかいバーグ ポテトサラダ コーンスープ ババロア 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 ウインナー ゼリー
◎チーズ		◎人参グラッセ		◎若菜ご飯	
◎さつま芋煮		◎さつま芋煮		◎若菜ご飯	
25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）
<ul style="list-style-type: none"> 肉巻き ナムル 麻婆豆腐 ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ホッケの塩焼き 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 酢豚 春雨スープ フルーツヨーグルト和え 	<ul style="list-style-type: none"> 稲庭うどん汁 かぼちゃコロッケ 花野菜サラダ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子 ブロッコリーのおかか和え 麩のスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> うどん汁 ナゲット ゼリー
◎かぼちゃ煮		◎チーズ		◎さつま芋煮	
◎わかめご飯		◎わかめご飯		◎さつま芋煮	

※献立は都合により変更になることもあります。

※◎は3歳未満児の補助食です。

※14日（木）は誕生会、22日（金）はクリスマス会でご飯はいりません。

