

12月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1木	ビスケット	魚のムニエル・白合え・みそ汁	チーズケーキ・果物
2金	米菓子	酢鶏・豆腐スープ・果物	フルーツケーキ
3土	菓子	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
4日			
5月	米菓子	白身魚のゴママヨネーズ焼き・野菜炒め・みそ汁	ココンパン
6火	バナナ	豚汁・法蓮草のおかかあえ・果物	わかめおひたし昆布巻
7水	チーズケーキ	卵とじうどん・おじぎの巻つけ	スッパン・果物
8木	ビスケット	白身魚のケチャップ炒め・みそ汁	豆腐トースト
9金	米菓子	チキンカレー・卵サラダ・果物	小麦おしロパン
10土	菓子	野菜たっぷりわか汁・果物・スキムミルク	菓子
11日			
12月	米菓子	ちくわの磯辺揚げ・五目汁	パンゼンベロ
13火	バナナ	チキンカツサンド・野菜コンソメスープ・果物	きんぎょのおかし
14水	チーズケーキ	チキンポン・昆布巻	チーズケーキ・果物
15木	ビスケット	白身魚と野菜の中華煮・法蓮草の磯あえ	ミルクもち
16金	米菓子	チキンと肉だんごスープ・ポテトサラダ・果物	ゴマクッキー
17土	菓子	豆腐の中華煮・果物・スキムミルク	菓子
18日			
19月	米菓子	魚のさのこあんかけ・みそ汁	卵サンド
20火	バナナ	中華風にうどん・汁サラダ・果物	アオリン
21水	チーズケーキ	鶏南蛮うどん・おじぎの巻つけ	スッパン・果物
22木	ビスケット	白身魚のバーベキューソース・かぼちの巻つけ・みそ汁	フルーツポテト
23金	米菓子	鶏のから揚げ・スパゲティ・野菜コンソメスープ	フルーツケーキ
24土	菓子	鶏肉のトド煮・果物・スキムミルク	菓子
25日			
26月	米菓子	白身魚の洋風焼き・りんごサラダ・みそ汁	ハートチョコのクッキー
27火	バナナ	カレーうどん・昆布巻・果物	フルーツヨーグルト
28水	チーズケーキ	じゃじゃ麺・ゆで玉子・野菜スープ	菓子・果物
29		休園	
30		休園	
31		休園	

食事だより

※手作りおやつ

おやつのとり方

子どもは1日3回の食事だけで必要な栄養素をとることは難しいため、足りない栄養素はおやつで補います。ただし食べすぎると食事に差し支えるので、時間を決めて、ひとり分を皿に入れるようにしましょう。買ったおやつでも、袋から食べる分だけを出します。たまには、いっしょにおやつ作りをするのもいいですね。

冬至

1年でいちばん
昼が短く、夜が長い日
が冬至です。冬至の日にカボチャを食べたりユズ湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなるといわれています。寒くなるこれからの時季、体を温めてかぜに負けない強い体に変身しましょう。