

給食だより 12月

気がつけばあっという間に12月になり、今年も残り少なさ

あと1か月となりました。今月はつくてあそぼうの取り組みや、おもちつきが予定されています。体調を崩さず楽しくすごしたいですね!!

2024.12.1 幌北中りかぞ保育園

	主 食	副 食	午後のおやつ
2 月	ワカメごはん	おろ汁(わかめ・玉ねぎ) 小松菜・ほうろこ 魚の照り焼き 大根と棒状の火の玉	ドーナツ 果物
3 火	パン	かぼちゃ汁 チキンソテー フロウダー	トマトピラフ 煮かし
4 水	ごはん	おろ汁(白菜・わかめ) マーボー豆腐 ヤーコンソテー	おまんこ スコーン 果物
5 木	和風 スイート	ジャーマンポテト	納豆チャーハン ずめ
6 金	ごはん	おろ汁(大根・しめじ) サバの生焼き 人参キセウ	レーズンパンケーキ 煮かし
7 土	あんかけうどん	大根と厚揚げの煮物 甘酢レンコン	おかし 果物
9 月	ごまごはん	おろ汁(豆腐・白菜) モヤシの酢の物 火の玉魚(ホック) 七草大根火の玉	パンケーキ 果物
10 火	パン	コンポータージュ フリコンカン きのソテー	わかめおにぎり 煮かし
11 水	とりそばごはん	おろ汁(キャベツ・人参) 火の玉豆腐 大根ゆかりあん	黒ごまクッキー 果物
12 木	ごはん	おろ汁(大根・わかめ) サバの焼き 魚の照り焼き 小松菜・ほうろこ	おろ汁パン ずめ
13 金	汁かけ	ほうろこ草とリンゴのサラダ	パンケーキ 煮かし
14 土	五目うどん	草の煮物 甘酢大根	おかし 果物
16 月	ごはん	おろ汁(白菜・厚揚げ) サバ味噌煮 じゃがいも煮	火の玉魚 果物
17 火	パン	ポレフィ 魚のマーネーズ焼き カリフラワー	わかめおにぎり 煮かし
18 水	人参ごはん	白菜スープ ローストチキン ポテトサラダ フロウダー	ゼリー ずめ
19 木	ごはん	おろ汁(キャベツ・玉ねぎ) 白菜のあん ホック照り焼き キャベツの火の玉	パンケーキ 煮かし
20 金	うどん	小松菜・納豆・ほうろこ かつお	ふんわりそば(ほうろこ) 煮かし
21 土	味噌うどん	高野豆腐とわかめの煮物 甘酢レンコン	おかし 果物
23 月	ゆかりごはん	おろ汁(キャベツ・しめじ) じゃがいも・ほうろこ 火の玉魚(サバ) じゃがいも火の玉	サッパチスコ スコーン 果物
24 火	パン	グリーン汁 チキンソテー モヤシソテー	ソーセージ ずめ
25 水	ごはん	おろ汁(大根・人参) とりうどんと豆腐の火の玉 じゃがいも火の玉	パンケーキ 煮かし
26 木	納豆ごはん	おろ汁(豆腐・白菜) 魚の生焼き 大根キセウ	レーズンパン 煮かし
27 金	スイート ミートソース	キャベツとじゃがいもの火の玉	ゆかりおにぎり 果物
28 土	わかめうどん	白菜と油揚げの煮物 フロウダー	おかし 果物



4日(水)

5日(木)

つくてあそぼう



18日(水)

12月の
お誕生会



20日(金)

もちつき



冬にいいやさいとは?

冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなっています。寒い冬には体を温める野菜(根菜類)で栄養をしっかりとりましょう。冬場は、基礎代謝量を増え、味覚的にたんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源と体のものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするために、野菜・海藻・果物をとりましょう。朝・昼しっかりと食べて、夜は軽く消化の良いものをして、睡眠を十分にとりましょう。



12/30 ~ 1/3
はおやすみ
です!