



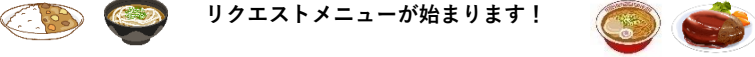
12月 こんだてひょう



2024年度 光幼保園

月	火	水	木	金
2 ごはん さばの竜田揚げ ポテトサラダ お麩のみそ汁 牛乳 チーズ かぼちゃごまパン	3 ゆかりごはん チキンのチーズ焼き ほうれん草の磯香和え 根菜のすまし汁 牛乳 ふかし芋 マカロニきな粉	4 もちつき会 弁当の日 	5 食パン あじのマリネ ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 果物・牛乳 金時豆の煮物 チャーハンおにぎり	6 ごはん ポークチャップ かぶとわかめの酢の物 白菜のすまし汁 牛乳 バナナ 大学芋
9 ごはん チーズミートパンプキン ひじきのサラダ マカロニスープ 牛乳 魚肉ソーセージ 豆乳くずもち	10 わかめごはん さばの煮つけ キャベツの納豆和え きのこのみそ汁 牛乳 きな粉バナナ レーズンクッキー	11 ごはん 鶏肉の南部焼き あらめの煮物 大根のすまし汁 果物・牛乳 ゆで野菜 チーズ昆布おにぎり	12 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き わかめとカニカマの酢の物 さつまいものみそ汁 牛乳 りんご かぼちゃのスコーン	13 誕生日メニュー ★カレーライス とんかつ コールスローサラダ ミニケーキ 牛乳 ビスケット ジャムトースト
16 ごはん カレイのムニエル 三色ナムル じゃが芋のみそ汁 牛乳 するめ・クラッカー りんご蒸しパン	17 藤組リクエスト いちごジャムパン ミートボール りっちゃんサラダ コーンスープ カルピスゼリー・牛乳 おしゃぶり昆布 海苔おにぎり	18 ごはん 鮭の香りみそ焼き きんぴられんこん わかめのみそ汁 牛乳 蒸しかぼちゃ 豆腐ガトーショコラ	19 マーボー丼 キャベツのおかか和え 五目みそ汁 果物 牛乳 手作りパン フライドポテト	20 ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁 牛乳 干し芋 メープルトースト
23 ごはん あじの磯辺焼き 春雨の酢の物 ごぼうのみそ汁 牛乳 クラッカーサンド ホットケーキ	24 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白菜のおかか和え ごぼうのすまし汁 牛乳 大根の煮物 あんぱん	25 ★肉うどん 小松菜の梅じゃこ和え 果物 牛乳 蒸しパン ごまじゃこおにぎり	26 ごはん 厚揚げのみそマヨ焼き もやしのナムル えのきのすまし汁 牛乳 お麩ラスク ココアクッキー	27 ごはん ハンバーグ かぼちゃのおからサラダ 具だくさん汁 牛乳 いりこ・せんべい 昆布おにぎり

※ひよこ・りす・うさぎ組には、
午前のおやつもつきます。
※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。


リクエストメニューが始まります！

 今月からリクエストメニューを取り入れます。12月藤組、1月黄組、2月赤組のリクエストメニューです。青組は、1人1人好きなメニューを出してもらい、12月～2月の間で組み込みます。★のついたメニューが青組の子どもたちがリクエストしたメニューです。

～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！
 風邪予防のポイントは、「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪


ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内にためておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



ビタミンA

のどや鼻の乾燥を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP↑



たんぱく質

免疫細胞を作るものです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

