



12月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

月	火	水	木	金
1 ごはん さばの竜田揚げ ポテトサラダ お麩のみそ汁 牛乳	2 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	3 ★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 牛乳	4 もちつき会 弁当の日 	5 ごはん ポークチャップ かぶとわかめの酢の物 白菜のみそ汁 牛乳
チーズ かぼちゃごまパン	ふかし芋 チヂミ	りんご ゆかりおにぎり	カルシウムせんべい ヨーグルト	バナナ きな粉揚げパン
8 ごはん さばのみそ煮 わかめとカニカマの酢の物 きのこのすまし汁 牛乳	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	10 緑組リクエストメニュー みそラーメン ★鶏肉のから揚げ きゅうりのツナ和え 果物 牛乳	11 ごはん ★鮭のコーンマヨ焼き 三色ナムル ★さつまいものみそ汁 牛乳	12 食パン トンテキ パスタサラダ 豆乳スープ 牛乳
魚肉ソーセージ 豆乳くずもち	きな粉バナナ レーズンクッキー	乾パン わかめおにぎり	いちごヨーグルト かぼちゃのスコーン	蒸しかぼちゃ 海苔おにぎり
15 ★ゆかりごはん カレイのムニエル あらめの煮物 じやが芋のみそ汁 牛乳	16 ごはん 鶏肉の南部焼き キャベツの納豆和え 大根のすまし汁 牛乳	17 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	18 マーボー丼 人参のおかか和え 五目みそ汁 果物 牛乳	19 ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁 牛乳
するめ・クラッカー りんご蒸しパン	おしゃぶり昆布 大学芋	ビスケット ジャムトースト	お麩ラスク フライドポテト	手作りパン 五平餅
22 ごはん さばの磯辺焼き 春雨の酢の物 ごぼうのみそ汁 牛乳	23 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白菜の昆布和え 玉ねぎのすまし汁 牛乳	24 ★肉うどん 小松菜の梅じやこ和え ★フルーツポンチ 牛乳	25 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	26 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
クラッカーサンド ホットケーキ	マカロニきな粉 メープルトースト	蒸しパン 黒ごまおにぎり	ふかし芋 ココアクッキー	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。

風邪などの感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体質を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。



手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になってしまいませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

