



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 チーズ かぼちゃごまパン	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 ふかし芋 チヂミ	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 りんご ゆかりおにぎり	4 もちつき会 弁当の日  カルシウムせんべい ヨーグルト	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 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 魚肉ソーセージ 豆乳くずもち	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 きな粉バナナ レーズンクッキー	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 乾パン わかめおにぎり	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 いちごヨーグルト かぼちゃのスコーン	12 食パン トンテキ パスタサラダ 豆乳スープ 牛乳 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 じゃが芋のみそ汁 牛乳 するめ・クラッカー りんご蒸しパン	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 おしゃぶり昆布 大学芋	17 誕生月メニュー ★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	18 マーボー丼 人参のおかか和え 五目みそ汁 果物 牛乳 お麩ラスク フライドポテト	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 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 クラッカーサンド ホットケーキ	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 マカロニきな粉 メーブルトースト	24 ★肉うどん 小松菜の梅じゃこ和え ★フルーツポンチ 牛乳 蒸しパン 黒ごまおにぎり	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 ふかし芋 ココアクッキー	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 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作りましょう。



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、つつい雑になっていませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



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月緑組、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。