


12月 こんだて

令和5年 12月 1日
吉井北保育園

給食目標  感謝の気持ちを持って食事しましょう。

日	曜		こんだてめい	お や つ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	金	ご飯	魚のおろしポン酢 れんこん金平 彩り和え じゃが芋のみそ汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	ラスク
2	土	保育参観	おにぎり カレー肉じゃが 野菜スープ 果物	人参煮	牛乳	蒸しパン
3	日					
4	月	ご飯	煮込みハンバーグ ドライ南瓜 二色和え 豆乳味噌スープ 果物	厚揚げ煮	牛乳	ごま団子
5	火	パン	グラタン グリーンサラダ 肉団子スープ 果物	りんご煮	牛乳	鶏ごぼうおにぎり
6	水	混ぜ ご飯	魚のあんかけ レバーの甘辛煮 豚汁 果物	ドライポテト	牛乳	クリームパン
7	木	ご飯	ちゃんぽん シュウマイ ほうれん草のゴマ和え	卵焼き	牛乳	さつま芋とりんご の春巻き
8	金	ゆかり ご飯	魚の竜田揚げ 筑前煮 大根の酢の物 すまし汁 果物	南瓜煮	牛乳	ぜんざい
9	土	ご飯	生姜焼き じゃが煮 白菜のみそ汁 果物	蒸しパン	牛乳	きな粉団子
10	日					
11	月	わかめ ご飯	鶏の照り焼き マカロニサラダ ほうれん草ソテー 団子汁 果物	きな粉豆腐	牛乳	里芋コロッケ
12	火	パン	ミートスパゲティ フレンチサラダ 角切りスープ 果物	こふき芋	牛乳	切り干し大根の おにぎり
13	水	ご飯	魚の磯辺フライ カブのそぼろ煮 金平ごぼう のっぺい汁 果物	ドライ南瓜	牛乳	ウインナー ロールパン
14	木	雑穀 ご飯	すり身揚げ 白菜のおかか和え 茶わん蒸し 大根のみそ汁 果物	トースト	牛乳	くるりんお芋パイ
15	金	ご飯	ヤムニョムチキン 水菜の和え物 タイピーエン 果物	さつま芋煮	牛乳	マフィン
16	土	ご飯	千草焼き 三色和え 豆腐のみそ汁 果物	高野豆腐煮	牛乳	蒸し芋
17	日					
18	月	ご飯	魚の酢豚風 中華サラダ かきたま汁 果物	じゃがバター	牛乳	ヨーグルト パンケーキ
19	火	パン	白菜のメンチカツ 根菜のゴママヨサラダ 野菜ソテー ミネストローネ 果物	人参グラッセ	牛乳	五目おこわ
20	水	ご飯	魚の塩焼き 豚大根 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 果物	きなこトースト	牛乳	クリスマスケーキ (クッキング)
21	木	ご飯	春巻き 麻婆豆腐 ナムル たまごスープ 果物	蒸し芋	牛乳	豆パン
22	金	クリスマス 誕生会	オムライス 唐揚げ 温サラダ 南瓜のいとこ煮  クリームシチュー 豆乳バナナゼリー	豆腐煮	牛乳	ココア蒸しケーキ
23	土	ご飯	八宝菜 じゃが芋の煮物 春雨スープ 果物	マカロニあべかわ	牛乳	雑炊
24	日					
25	月	ご飯	ミートローフ 焼き野菜 昆布煮  南瓜のポタージュ 果物	人参蒸しパン	牛乳	クリスマスパン
26	火	おにぎり	きつねうどん ちくわの天ぷら ほうれん草の和え物 果物	磯辺卵焼き	牛乳	フレンチトースト
27	水	ご飯	れんこんのはさみ揚げ ひじきの炒り煮 ブロッコリーのマヨ焼き さつま汁 果物	そうめん汁	牛乳	芋あんまんじゅう
28	木	ご飯	親子丼 チンゲン菜の和え物 麩のすまし汁 果物	じゃが芋煮	牛乳	あんドーナツ



朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。体調を崩しやすい時期ですので、体の温まる食事で寒さをのり切りしましょう。

早いもので今年も残すところ、あと1ヶ月です。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

