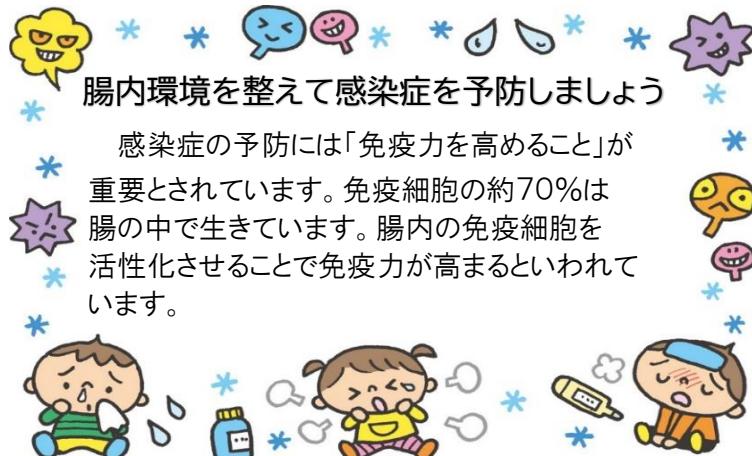


12月給食予定献立表



竹駒保育園

	1	2	3	4	5	6
副食	・ぶりの照り焼き ・親子サラダ ・豚汁 ・ミニトマト ・みかん	・エビと豆腐のケチャップ炒め ・拌三糸 ・もやしの味噌汁 ・バナナ	・中華ローストチキン ・チーズサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・いが蒸し ・若布の煮物 ・しめ玉汁 ・キウイフルーツ	・あぶたま ・白和え ・せんべい汁 ・りんご	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・フルーツヨーグルト ・クラッカー	・プチパン ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい	・人参バターケーキ ・牛乳	・ごま団子 ・牛乳	
	8	9	10	11	12	13 祖父母参観日
副食	・ハワイアンポークソテー ・マッシュポテト ・人参グラッセ ・肉団子中華スープ ・キウイフルーツ	・チキンナゲット ・プロッコリーサラダ ・野菜ミルクスープ ・バナナ ・みかん	・すき焼き風煮 ・南瓜サラダ ・玉葱と若布の味噌汁 ・バナナ ・みかん	・オムレツ ・きんぴらごぼう ・なめこ汁 ・ミニトマト	・焼きししゃも ・野菜ソテー ・五目うどん ・りんご	・鶏味噌焼き ・ごまドレッシング ・サラダ ・けんちん汁 ・みかん
おやつ	・きなこ揚げパン ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・マシュマロごま菓子 ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	
	15	16	17	18	19	20
副食	・カレー肉じゃが ・もやしのナムル ・きのこスープ ・バナナ ・りんご	・かみかみさつま揚げ ・切干サラダ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・バナナ ・みかん	・鶏真薯 ・ヤーコンきんぴら ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト	・茹でたまごのミートソースかけ ・ダイコーンサラダ ・春雨スープ ・キウイフルーツ	・生揚げのそぼろ煮 ・小松菜のピーナッツ和え ・すまし汁 ・みかん	・焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・中華まんセレクト ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・スイートポテト ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	
	22 冬至	23	24	25 クリスマス誕生会	26	27
副食	・厚焼き玉子 ・南瓜いとこ煮 ・かぶ漬け ・吉野汁 ・キウイフルーツ	・五目大豆 ・りんごサラダ ・しめじの味噌汁 ・バナナ	・マカロニグラタン ・三色ソテー ¹ ・ベーコンスープ ・ミニトマト	・チキンライス ・ミートローフ ・カリフラワーのサラダ ・若布スープ ・みかん	・えび天 ・大根なます ・ほうれん草のお浸し ・年越うどん ・りんご	・豚肉の味噌炒め ・スパゲティソテー ¹ ・コーンとキャベツのスープ ・バナナ
おやつ	・二色団子 ・牛乳	・ホットケーキ ・牛乳	・クッキー ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	



＼ビタミンを摂取して免疫力を高めましょう／

【ビタミンA】 のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウィルスが侵入してくるのを防ぎます。レバー、チーズ、牛乳、卵、緑黄色野菜(ほうれん草・小松菜・にら・人参など)に多く含まれています。



【ビタミンC】 粘膜を正常に保つ働きがあり、鼻や口からウィルスを侵入しにくします。免疫力の主体でもある白血球の働きを高めます。一度にたくさん摂っても、余った分は排出されてしまうので、一食ごとにしっかり摂る必要があります。レモン、キウイフルーツ、いちご、プロッコリー、大根、キャベツなど野菜や果物に多く含まれています。



	【今月の予定平均給与栄養量】
(未満児)	(以上児)
・エネルギー	516 Kcal
・たんぱく質	19.3 g
・脂質	18.2 g