



* 12月生まれのお友達お誕生日おめでとう！！
 今月のお誕生日会は15日です。

* 未満児 10時:ヤクルト 3時:牛乳
 * 以上児 3時:スキムミルク

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金	酢豚・オニオンスープ	菓子	焼き芋
2	土	保育参観 パン・牛乳	菓子	
4	月	だご汁・もやしとわかめのナムル・果物	菓子	さつま芋ケーキ
5	火	竹輪の二色揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	ぜんざい
6	水	肉みそうどん・ひじき炒め・納豆	菓子	いりこ・菓子
7	木	焼き魚・煮なます・豆腐汁	果物	芋スティック
8	金	エビチリ・青梗菜のスープ	菓子	マシュマロバー
9	土	肉野菜炒め・味噌汁	菓子	菓子
11	月	のっぺい汁・ひじきのサラダ	菓子	さつま芋クッキー
12	火	豚カツ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	バナナ
13	水	ミートスパ・茎わかめの炒め煮・納豆	菓子	おにぎり
14	木	肉じゃが・バラエティサラダ・湯豆腐	果物	菓子
⑮	金	中華丼・スープ・餃子・サラダ・果物	菓子	プリン
16	土	愛児弁当	菓子	菓子
18	月	クリームシチュー・白和え・果物	菓子	みたらし団子
19	火	鶏肉のレモン煮・温野菜・味噌汁	菓子	(食育の日)クッキー作り
20	水	おでん・わいわいサラダ	菓子	チーズ・菓子
21	木	煮魚・きゅうりと巻きふの酢の物・豆腐汁	果物	ヨーグルト
22	金	蓮根入り松風焼き・さつま芋のポタージュ	菓子	蒸しパン
23	土	豚汁・ほうれん草の胡麻和え	菓子	菓子
25	月	マーボ豆腐・春雨サラダ・果物	菓子	ケーキ
26	火	ハモの変わり揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	お好み焼き
27	水	すき焼き・海藻サラダ(餅つき) 10時:以上児 もち	きな粉もち	菓子
28	木	カレー汁・小松菜サラダ	菓子	

朝夕の気温も下がり、寒さの厳しい季節になってきました。
 空気が乾燥するこの時期はインフルエンザやノロなどウイルス感染が流行します。
 食事と休養を十分とり、免疫力を高め冬を元気に過ごしましょう。

(免疫アップのポイント)

バランスよく食べる からだを温める 腸内環境を整える 適度な運動 睡眠をきちんととる

