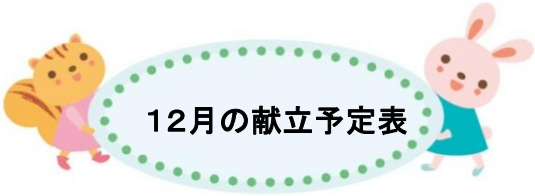

12月の献立予定表

＊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17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	月	だご汁・春雨サラダ・果物	菓子	ミルクくずもち
2	火	鶏のレモン煮・温野菜・味噌汁	菓子	カレーパン
3	水	和風スパ・南瓜のそぼろあん・納豆	菓子	いりこ・菓子
4	木	鯖の味噌煮・きゅうりと人参の酢の物・豆腐汁	果物	大学芋
5	金	酢豚・青梗菜のスープ	菓子	魚肉ソーセージ
6	土	愛児弁当	菓子	菓子
8	月	ビーフシチュー・白菜の白和え・果物	菓子	シュガートースト
9	火	豚カツ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	バナナ
10	水	肉みそうどん・千草焼き・納豆	菓子	チーズ・菓子
11	木	煮魚・海藻サラダ・豆腐汁	果物	（食育の日）クッキー作り
12	金	松風焼き・サラダ・かき玉スープ	菓子	芋天
13	土	豚の生姜焼き・味噌汁	菓子	菓子
15	月	タイピーエン・ビーンズサラダ・果物	菓子	豆乳団子
16	火	ハモの変わり揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	菓子
⑰	水	中華丼・さつま芋コロッケ・サラダ・わかめスープ・ゼリー	菓子	チョコチップケーキ
18	木	マカロニサラダ・レバニラ・納豆	果物	おにぎり
19	金	厚揚げのそぼろあん・バラエティサラダ	菓子	芋チップス
20	土	愛児弁当	菓子	菓子
22	月	クリームシチュー・カムカムサラダ・果物	菓子	ほうれん草蒸しパン
23	火	かき揚げ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	ヨーグルト
24	水	おでん・コールスローサラダ・納豆	菓子	ケーキ
25	木	鮭の塩焼き・煮なます・豆腐汁　（餅つき）	黄粉もち	菓子
26	金	ハンバーグ・サラダ・オニオンスープ	果物	菓子
27	土	カレー汁・ほうれん草の胡麻和え　（御用納め）	菓子	

風邪予防にビタミンC！！

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて病気になりにくい体づくりをしましょう。特に新鮮な果物や野菜にはビタミンCが豊富に含まれています。またビタミンCは、水に溶けやすい性質があるのでスープや鍋がおすすめです。

〈ビタミンCを多く含む食材〉

じゃが芋　みかん　ピーマン　ブロッコリー　いちご