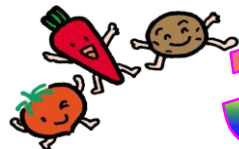


# 平成27年度 みどり保育園 12がつ



## こんだてよていひょう



目標：バランス良く食べよう

日	曜	主 食	副 食	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1日	火	玄米入りご飯	魚の竜田揚げ 野菜添え そうめんの味噌汁 パイン	牛乳 お菓子	牛乳 ぜんざい
2日	水	白ご飯 納豆	豚肉の生姜焼き 南瓜の味噌汁 スキムミルク りんご	牛乳 お菓子	牛乳 ミックスごまめ
3日	木	白ご飯	魚のみぞれ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 春雨汁 みかん	バナナ	R-1ヨーグルト
4日	金	食パン マーガリン	煮込みハンバーグ 温野菜添え コーンスープ バナナ スキムミルク	牛乳 お菓子	牛乳 栄養ぞうすい
5日	土	白ごはん ごま塩	豚汁 きゅうりとわかめの酢物 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7日	月	白ご飯	ポテトと鶏肉のオープン焼き 野菜添え 中華スープ りんご	牛乳 お菓子	牛乳 小倉入り蒸しパン
8日	火	玄米入りご飯	鮭の塩焼き 大根のきんぴら なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 ごま団子
9日	水	白ご飯	カレーライス ゆで卵 スパゲティサラダ みかん スキムミルク	牛乳 お菓子	牛乳 メロンパン
10日	木	白ご飯	煮魚 相性汁 りんご	バナナ	R-1ヨーグルト
11日	金	食パン イチゴジャム	肉うどん コーンスローサラダ バナナ スキムミルク	牛乳 お菓子	おにぎり(しそ)
12日	土	白ご飯 納豆	魚のケチャップがらめ 温野菜添え わかめの味噌汁 白桃	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14日	月	白ご飯 納豆	炒り鶏 南瓜とかぶのみそ汁 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 フレンチトースト
15日	火	玄米入りご飯	魚のフライ 野菜添え 大根のみそ汁 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 さつま芋とりんごのミルク煮
16日	水	白ご飯	おでん キャベツのごま和え ふわふわ汁 パイン スキムミルク	牛乳 ミルクパン	牛乳 アーモンドケーキ
17日	木	白ご飯	魚のピザ風焼き 温野菜添え 白菜と揚げの味噌汁 りんご	バナナ	R-1ヨーグルト
18日	金	食パン マーガリン	メンチカツ 野菜添え パンプキンスープ スキムミルク みかん	牛乳 お菓子	牛乳 栄養ぞうすい
19日	土	玄米入りご飯	ブリの照煮 切り干し大根の炒り煮 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
21日	月	白ご飯 のり	豆腐の五目あんかけ ゆで卵 中華スープ バナナ	お菓子	R-1ヨーグルト
22日	火	人参ご飯	魚のムニエル 温野菜添え さつま汁 白桃 スキムミルク	牛乳 お菓子	牛乳 お好み焼き
23日	水	<b>天皇誕生日</b>			
24日	木	カレーピラフ	鶏のから揚げ ポテトサラダ スパゲティ添え コーンポタージュ みかん	牛乳 バナナ	牛乳 クリスマスケーキ
25日	金	食パン イチゴジャム	クリームシチュー れんこんサラダ バナナ スキムミルク	牛乳 お菓子	牛乳 ひじきまんじゅう
26日	土	玄米入りご飯	すり身揚げ 野菜添え 吉野汁 りんご	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
28日	月	白ご飯	すき焼き丼 かぶとほうれん草の味噌汁 パイン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子



今年も残すところあと1ヶ月になりました。長いようで短かった1年。  
 元気に過ごすことができたでしょうか。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや  
 空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。  
 また、冬に多いウイルスによる嘔吐、下痢、インフルエンザ予防には「手洗い」が大切です。  
 体調に気をつけて、新しい年を迎えましょう。

### 新しいおやつのご紹介

15日のおやつ「さつま芋とりんごのミルク煮」は今が旬のさつま芋とりんごを豆乳で煮込むおやつです。  
 牛乳ではなく豆乳で煮込むのでアレルギーの方も安心してたべられるおやつです。  
 ご家庭でも試してみたいでしょうか。



