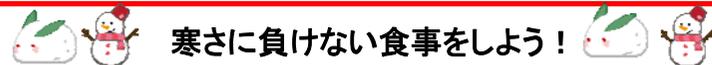


12 ○○幼稚園 がっのこんだて



寒さに負けない食事をしよう！

今年も残すところあとわずかになりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっています。体調を崩したり、風邪を引く人も増える時期です。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。寒さに負けないようには、身体を温めて抵抗力をつけることです。次の5つのことに気をつけながら食事を取りましょう。

- ①肉・魚・卵などのたんぱく質をたくさんとろう
- ②エネルギーを十分とろう(炭水化物・脂質)
- ③ビタミンをたっぷりとろう(野菜・果物など)
- ④毎日朝ごはんを食べよう
- ⑤温かい食べ物・料理で身体の中から温めよう

げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

- 卵...
- エビ...
- そば...
- 小麦...
- カニ...
- 乳製品...
- ピーナツ...

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1



牛丼風
ギョーザ
小松菜の千草和え
パイン缶



2



さごしのカレーマヨ焼き
ペンネソテー
きのこのソテー
ブロッコリーのお浸し
みかん缶



3



メンチカツ
大根と
アスパラのバター煮
チンゲン菜の
なめたけ和え
ミニゼリー



4



ブリのごまテリヤキ
レンコンのきんぴら
納豆
切干大根サラダ
洋梨缶



7



エビフライ
厚焼玉子
里芋のカレーそぼろ煮
インゲンのおかか和え
オレンジ



8



タレ付くわいつくね
おからサラダ
ピーマン中華炒め
りんご缶



9



ピザ春巻
のっぺい煮
ほうれん草のごま和え
ミニゼリー



10



ポークソテー
オムレツ
小松菜のドレッシング和え
黄桃缶



11



カレー
コロケ
野菜サラダ
チーズ



14



鶏のからあげ
スクランブルエッグ
菜の花のツナ和え
洋梨缶



15



ホキのごま味噌焼き
マカロニソテー
野菜と竹輪の
青のり炒め
チンゲン菜のお浸し
みかん缶



16



ハムサンドフライ
白菜と鶏肉の白滝炒め
アスパラサラダ
杏仁豆腐



17



ハヤシチュー
豆腐ハンバーグ
ブロッコリーサラダ
パイン缶



18



サバのみそ煮
エビの鹿の子揚げ
ほうれん草の和え肉
黄桃缶



21



サーモンフライ
冬至かぼちゃ
小松菜の中華和え
チーズ



22



トマトチキンステーキ
ポトフ風
インゲンサラダ
ミニゼリー



23



カレー
ミニフランク
カリフラワーサラダ
りんご缶



24



星型オムレツ
やきそば
レンコンソテー
菜の花のごま和え
みかん缶



25



イカ野菜カツ
ひじき煮
チンゲン菜の
おかか和え
パイン缶



28



カレーのバター醤油焼き
ツナスパゲティ
さつま芋サラダ
ブロッコリーソテー
ミニゼリー



29



ヒレカツ
野菜のソース炒め
もやしのお浸し
黄桃缶



30



31



おたのしみメニュー
チキンライス

※容器、ごはんの準備はしません