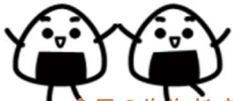


朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪予防しましょう。



看護師 曾我部先生より

今月の先生おすすめメニュー

12月の先生おすすめメニューは、「さつまいもと豚肉の甘辛炒め」と「ほうれん草とひじきのサラダ」です。  
 “今が旬のさつまいもと豚肉の相性抜群子どもたちにも喜ばれる甘辛い味が食欲をそそります。ほうれん草には鉄分、ビタミンC、ひじきにはカルシウム寒くなってくるこの時期にぴったりのサラダです。” 17日に提供します。お楽しみに！



クラスで楽しむクッキング

各クラスでクッキングを行いました。ホットケーキやクッキー、カレーなど子どもたちが作りたいもの、好きな物をクラスみんなで作ります。野菜嫌いの子やホットケーキが苦手な子でも美味しく食べていました。自分たちで作る楽しさをみんなで共有できました。



大晦日の年越しそば

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。



12月の行事予定

- 水曜日：カムカムデー
- 17日：先生おすすめメニュー
- 19日：誕生お祝いメニュー
- 20日：発表会頑張ってねおやつ
- 24日：クリスマスメニュー
- 26日：お弁当箱の日

12月献立表						
	2(月)	3(火)	4(水)カムカムデー	5(木)	6(金)	7(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	ビスケット、牛乳	せんべい
昼食	豚塩炊き込みご飯 水菜とハムの中華サラダ オニオンスープ	ご飯 肉豆腐 もやしの甘酢和え れんこんの味噌汁	ちゃんぽん れんこんと長いものシャキシャキサラダ かぼちゃの甘辛焼き	ご飯 さばの鰯節揚げ キャベツとほうれん草のおかか和え きゅうりの土佐和え さつまいもの味噌汁	食パン ジャム(2~5歳) かぼちゃのクリームシチュー 白菜とハムのサラダ	牛丼 だいこんスティック 豆腐の味噌汁
午後	牛乳 メープルおさつケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳 きんぴらチーストースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、のらぼうおにぎり	せんべい、果物
	9(月)	10(火)	11(水)カムカムデー	12(木)	13(金)	14(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	ビスケット、牛乳	せんべい
昼食	中華丼 小松菜と油揚げのサラダ はるさめスープ	ご飯 豚バラと根菜のオイスターソース炒め 春巻のツナサラダ キャベツの味噌汁	ゴマ味噌うどん 切り干し大根とほうれん草のサラダ	ご飯 さわらのごまみそ焼き 小松菜の白和え 大根の煮物 白菜のすまし汁	ロールパン オニオンソースハンバーグ コールスローサラダ にんじんの甘煮 きのこスープ	かやくごはん さつまいもスティック 白菜のすまし汁
午後	牛乳、ごま麩ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳 ツナコーンチャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳 プロقوقリー鮭おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
	16(月)	17(火)先生おすすめメニュー	18(水)カムカムデー	19(木)誕生お祝いメニュー	20(金)発表会頑張ってねおやつ	21(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	ビスケット、牛乳	せんべい
昼食	豚塩炊き込みご飯 水菜とハムの中華サラダ オニオンスープ	ご飯 さつまいもと豚肉の甘辛炒め ほうれん草とひじきのサラダ れんこんの味噌汁	ちゃんぽん れんこんと長いものシャキシャキサラダ かぼちゃの甘辛焼き	ご飯 鶏むね肉のごま酢焼き キャベツとほうれん草のおかか和え きゅうりの土佐和え さつまいもの味噌汁	食パン ジャム(2~5歳) かぼちゃのクリームシチュー 白菜とハムのサラダ	牛丼 だいこんスティック 豆腐の味噌汁
午後	牛乳 メープルおさつケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳 きんぴらチーストースト	りんごジュース フルーツケーキ	牛乳、のらぼうおにぎり(0~3歳) ストロベリーパイ(4歳)	せんべい、果物
	23(月)	24(火)クリスマスメニュー	25(水)カムカムデー	26(木)お弁当箱の日	27(金)	28(土)協力日
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	ビスケット、牛乳	せんべい
昼食	中華丼 小松菜と油揚げのサラダ はるさめスープ	ロールパン タンダーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	ゴマ味噌うどん 切り干し大根とほうれん草のサラダ	ご飯 さわらのごまみそ焼き 小松菜の白和え 大根の煮物 白菜のすまし汁	ロールパン オニオンソースハンバーグ コールスローサラダ にんじんの甘煮 きのこスープ	かやくごはん さつまいもスティック 白菜のすまし汁
午後	牛乳、ごま麩ラスク	牛乳、クリスマスココアケーキ	牛乳 ツナコーンチャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳 プロقوقリー鮭おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
	30(月)	31(火)				
午前	休園					
昼食	休園					
午後	休園					

※果物は旬の物を使用しています。(りんご、みかん、いちご)  
 ※ジャムは2~5歳児に提供します。  
 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。