

12月



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和4年

月	火	水	木	金	土
<p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)</p> <p>◎★が新メニューです。</p>		<p>予定献立</p>	<p>1 さつま芋カレー ツナコーンサラダ もずくスープ 熱量 572kcal</p>	<p>2 ししゃもの唐揚げ ブロッコリーと卵のサラダ 五目みそ汁 熱量 377kcal</p>	<p>3 ポークケチャップ マカロニサラダ みそ汁(白菜、ふのり) 熱量 391kcal</p>
		<p>10時のおやつ(未満児)</p>	<p>野菜ジュース</p>	<p>牛乳</p>	<p>りんごジュース</p>
		<p>3時のおやつ</p>	<p>牛乳 クリームパン</p>	<p>スキムミルク さつま芋のいとこ煮</p>	<p>牛乳 せんべい</p>
<p>5 肉じゃが キャベツとカニカマの酢の物 みそ汁(大根、豆腐) 熱量 308kcal</p>	<p>6 けんちんうどん さつま芋のレモン煮 ポリポリきゅうり 熱量 318kcal</p>	<p>7 ★ヘルシーコロッケ★ 和風サラダ みそ汁(なめこ、大根) 熱量 399kcal</p>	<p>8 ★すきやき丼★ 春雨の酢の物 具沢山だし活スープ 熱量 419kcal</p>	<p>9 鮭の生姜焼き ちくわの炒り煮 みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 344kcal</p>	<p>10 ささみフライ レタスサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 362kcal</p>
<p>野菜ジュース</p>	<p>牛乳</p>	<p>りんごジュース</p>	<p>野菜ジュース</p>	<p>牛乳</p>	<p>りんごジュース</p>
<p>スキムミルク きなこ蒸しパン</p>	<p>フルーチェ</p>	<p>スキムミルク きなこマカロニ</p>	<p>牛乳 ★さつま芋の蒸しまんじゅう★</p>	<p>スキムミルク ココアドック</p>	<p>牛乳 せんべい</p>
<p>12 チキンのカラフルケチャップソテー キャベツとハムのサラダ みそ汁(わかめ、ネギ) 熱量 355kcal</p>	<p>13 ソース焼きそば 大根とりんごのサラダ もずくスープ 熱量 449kcal</p>	<p>14 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 冬野菜スープ 熱量 360kcal</p>	<p>15 シチューオンライス 小松菜のサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 450kcal</p>	<p>16 カレーのおろし煮 大根とベーコンの炒め煮 とり汁 熱量 375kcal</p>	<p>17 ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 熱量 382kcal</p>
<p>野菜ジュース</p>	<p>牛乳</p>	<p>りんごジュース</p>	<p>野菜ジュース</p>	<p>牛乳</p>	<p>りんごジュース</p>
<p>牛乳 肉まん</p>	<p>フルーツヨーグルト</p>	<p>牛乳 胚芽ロールパン</p>	<p>スキムミルク コーントースト</p>	<p>スキムミルク ゴマとチーズのスティックケーキ</p>	<p>牛乳 せんべい</p>
<p>19 肉じゃが キャベツとカニカマの酢の物 みそ汁(大根、豆腐) 熱量 308kcal</p>	<p>20 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 493kcal</p>	<p>21 ヘルシーコロッケ 和風サラダ みそ汁(なめこ、大根) 熱量 399kcal</p>	<p>22【誕生会】 パン、ミートローフ かぼちゃサラダ 野菜スープ 熱量 407kcal</p>	<p>23 鯖のみそ煮 水菜とちくわのサラダ みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 394kcal</p>	<p>24 春巻き もやしときゅうりの中華和え ニラ玉スープ 熱量 391kcal</p>
<p>野菜ジュース</p>	<p>牛乳</p>	<p>りんごジュース</p>	<p>野菜ジュース</p>	<p>牛乳</p>	<p>りんごジュース</p>
<p>牛乳 マーマレードサブレ</p>	<p>麦茶 おにぎり</p>	<p>牛乳 たこ焼き</p>	<p>りんごジュース クレープ</p>	<p>スキムミルク ケーキ</p>	<p>牛乳 せんべい</p>
<p>26 チキンのカラフルケチャップソテー キャベツとハムのサラダ みそ汁(わかめ、ネギ) 熱量 355kcal</p>	<p>27【餅つき】 ちゃんぽん麺 ポテトとブロッコリーのサラダ 熱量 395kcal</p>	<p>28 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 冬野菜スープ 熱量 360kcal</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>
<p>野菜ジュース</p>	<p>牛乳</p>	<p>りんごジュース</p>			
<p>牛乳 フライドポテト</p>	<p>スキムミルク ジャムサンド</p>	<p>麦茶 ゆべし</p>			



寒い季節の
手洗い

きちんと
していませんか?

寒くなると氷が溶くなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。



うがい
手洗い

かぜをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。



石けんでていねいに!



のどの奥までしっかり!