

月	火	水	木	金	土
			1 胚芽ご飯 擬製豆腐 からし菜炒め 麩とシメジの味噌汁	2 胚芽ロール 魚フライのタルタル添え キャベツサラダ オニオンスープ	3 五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー 小松菜と油揚げの味噌汁
			焼き芋 むぎちゃ	わかめおにぎり むぎちゃ	やきいも 牛乳
5 タコライス ポテトフライ 冬瓜スープ	6 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット しめじとチンゲン菜の炒め じゃがいもの味噌汁 ふりかけ	7 胚芽ご飯 魚のピカタ 大根と胡瓜のサラダ アーサ汁 オレンジゼリー	8 胚芽ご飯 鶏もも肉のさっぱり煮 ピーマンの細切炒め 豆腐とわかめのみそ汁	9 スパゲティミートソース グリーンサラダ ビーンズスープ みかん	10 さかなそぼろご飯 キャベツと鶏肉炒め 高野豆腐の清し汁
ジャムサンド 牛乳	メロンパンスコーン 牛乳	ピザトースト むぎちゃ	チーズ蒸しパン 牛乳	鮭おにぎり むぎちゃ	ファミリアカー バナナ 牛乳
12 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ きゃべつ炒め わかめスープ	13 納豆ご飯 ちむしんじ ヒジキとモヤシのサラダ	14 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 五目大豆煮 豆苗スープ	15 おべんとう 	16 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト	17 大豆ご飯 肉じゃが すまし汁
うむくじ天ぷら 牛乳	ヨーグルトスフレケーキ 牛乳	おかかおにぎり むぎちゃ	アップルパイ 牛乳	くいあじゅーしー むぎちゃ 	紫芋チップ バナナ 豆乳
19 麻婆豆腐丼 胡瓜とトマトのツナサラダ かきたま汁	20 胚芽ご飯 鯖の香味焼き 切干大根炒め わかめと豆腐の味噌汁	21 胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 南瓜天ぷら キャベツと大豆のスー	22 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き いんげんとコーン炒め もずく汁	23 クリスマスランチ ツナみそおにぎり むぎちゃ 	24 きのこご飯 じゃが芋ソテー 麩としめじのすまし汁
きなこサンド 牛乳	ミルクもち むぎちゃ	アメリカンドッグ 牛乳	ハムチーズサンド むぎちゃ		アンパンマンせんべい ブルー 牛乳
26 キッズビビンバ 切干大根サラダ 麩とシメジのすまし汁	27 胚芽ご飯 魚の西京焼き 人参しりしりー キャベツの味噌汁	28 胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ ほうれん草のごま和え そうめん汁	29 	30	31
シリアル 牛乳	クリームパン 牛乳	たこ焼き むぎちゃ			

今年も残り1カ月となりました。これから年末年始が待っていますが、お出かけが多くなり外食や保護者の方が疲れてしまうとコンビニ弁当をご飯にする場面も出てくると思います♪お出かけが多くなる時期に外食やコンビニ弁当で気を付けてほしいポイントを紹介します。

- ①遅い時間帯の外食は避ける。
- ②味付けの濃い料理や揚げ物に偏らないようにする。
- ③いろいろな食品が含まれているものを選ぶ。
- ④野菜サラダなどを別に頼んで付け足す。
- ⑤揚げ物やフライなどはなるべく控えましょう。
- ⑥水分をとるときは、塩分やカロリーの少ないお茶などで補給する。



※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。