2019年 12月 給食だより

光輪はさみこども園 11月29日配布

	2日(月)	3日 (火)	4日(水)カレーの日	5日 (木)	6日(金)	7日(土)
つくし主食	ゆかりご飯	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	ロールパン
副菜	厚揚げと大根の煮物	ポークビーンズ	冬野菜カレー	白身魚のピザソース焼き	麻婆豆腐	ちゃんぽん
	白菜の味噌汁	オニオンスープ	春雨サラダ	キャベツのすまし汁	中華五目スープ	ごぼうのマヨネーズ和え
	竹輪のケチャップ焼き	Ф <u>с</u> ы	∜ みかん	浦上そぼろ	粉ふき芋	ほうれん草のおかか和え
	みかん	## Jacob		パイン	バナナ	みかん
離乳食	おかゆ・白菜の味噌汁	おかゆ・オニオンスープ	人参がゆ・冬野菜の味噌汁	おかゆ・キャベツのすまし汁	おかゆ・五目スープ	おかゆ・くたくたちゃんぽん
つくしおやつ	★りんご蒸しケーキ	バナナ・えびせんべい	いりこ・野菜スティック	レーズンパン	うの花クッキー・海草スナック	クラッカー・小魚スナック
たんぽぽおやつ	★り70と蒸しケーキ	7777 20 670 101	いめと・野朱スティック	レースクバク	ビスケット・カップケーキ	
	9日 (月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
つくし主食	麦ごはん	ロールパン	雑穀米(ふりかけ)	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米
副菜	具だくさん肉じゃが	ごぼうの甘辛炒め	白身魚の照り焼き	松風焼き	魚の磯辺揚げ	チーズオムレツ
	小松菜の味噌汁	γ	豚汁 豚汁	お麩のすまし汁	大根スープ	ワカメの味噌汁
	チキンナゲット	♪ ふかし芋	コーンサラダ バナナ	◯ ほうれん草のゴマ和え	きゅうりの酢の物	人参ともやしのナムル
	みかん	パイン	バナナ	みかん	もも	パイン
離乳食	おかゆ・小松菜の味噌汁	パンがゆ・カブのすまし汁	磯がゆ・里芋の味噌汁	おかゆ・お麩のすまし汁	人参がゆ・大根スープ	おかゆ・豆腐の味噌汁
つくしおやつ	ヨーグルト・カリポテ	ドーナツ・ごぼうスナック	★りんごのくずもち	黒糖パン	野菜スティック・小魚スナック	バナナ・えびせんべい
たんぽぽおやつ					こつぶっこ	バナナ・海草スナック
	16日(月)	17日(火)	18日 (水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん(納豆)	雑穀米	ゆかりご飯	発芽玄米(ふりかけ)	雑穀米
副菜	春雨のふわふわ炒め	南瓜のそぼろ煮	魚の甘酢あんかけ	きんぴらごぼうの卵焼き	白身魚のパン粉焼き	キャベツと豚肉のビーフン炒め
	さつま芋スープ	厚揚げの味噌汁 (こう) ゆで卵	えのき汁	コーンスープ	じゃが芋のすまし汁	豆腐の味噌汁
	白菜ときのこの白和え	ゆで卵	(グ) ふかし芋 パイン	ヒジキの煮物	ア れんこんのきんぴら	竹輪のゴマ和え
	パイン	0.0	7/12	バナナ	みかん	
離乳食	おかゆ・白菜スープ	納豆がゆ・南瓜の味噌汁	おかゆ・白身魚のスープ	おかゆ・コーンスープ	磯がゆ・じゃが芋のすまし汁	人参がゆ・根菜の味噌汁
つくしおやつ	★ココアケーキ	ビスケット・紫いもチップ	ヨーグルト・野菜スナック	人参パン	★ふかし芋	ドーナツ・カリポテ
たんぽぽおやつ		丸ボウロ・おにぎりせんべい	ヨーグルト・ビスケット			
	23日(月)	2 4 日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
つくし主食	麦ごはん	ロールパン	発芽玄米	雑穀米(納豆)	麦ごはん	発芽玄米
副菜	牛肉の柳川風煮	ミートソーススパゲティ	コーンとレンコンのかき揚げ	チキンの照り焼き	豚肉の生姜焼き	
	ヒジキの味噌汁	キャベツスープ	豆腐のすまし汁	きのこスープ ごぼうサラダ	お麩の味噌汁	ワカメのすまし汁
	小松菜の納豆和え	ウインナー			フライドポテト	→ ☆ 枝豆
	もも	みかん	ゼリー	アプログラスティー バナナー バナナー アイファイン アイフィアン アイファイン アイフィー アイフィア アイフィアン アイフィアン アイフィア アイフィアン アイフィアン アイフィアン アイフィアン アイフィアン アイフィア アイア アイフィア アイフィア アイフィア アイフィア アイフィア アイフィア アイフィア アイフィア アイフィア アイア アイア アイフィア アイフィア アイフィア アイア アイア アイア アイア アイフィア アイア アイア アイフィア アイア アイア アイア アイア アイア アイア アイア アイア アイア ア	みかん	パイン
離乳食	納豆がゆ・小松菜のすまし汁	パンがゆ・キャベツスープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	納豆がゆ・キャロットスープ	おかゆ・お麩の味噌汁	おかゆ・ほうれん草のすまし汁
つくしおやつ	★丸ボウロ	うの花クッキー・ごぼうスナック	いりこ・クラッカー	さつま芋パン	ドーナツ・紫いもチップ	ビスケット・野菜スナック
たんぽぽおやつ		ウエハース・あまからせん			ビスケット	ぽたぽた焼き・ポン菓子

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

※4日(水)はカレーの日です。 幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。 白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。

***** *** **°°

★は手作りおやつです。

※献立は都合により、変更する場合があります。



<規則正しい生活を送ろう!>

年末年始は行事が多く、1年の中で最も食事のリズムが乱れやすい時期といわれています。食事のリズムが乱れることで、食べ過ぎたり、食欲が落ちたりするだけでなく、心のバランスも乱れることがあります。 また、生活リズムの乱れが食事のリズムの乱れにつながります。できるだけ規則正しい生活を送り、十分な睡眠と食事をとりましょう。

年末年始は、普段よりも家族がそろって過ごす時間が増えます。家族 みんなで食卓を囲み、たくさんの会話でコミュニケーションをとり、楽 しい時間を過ごしたいですね。

★冬至★

12月22日は冬至です。冬至は1年間で昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日です。この日は南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。





