



12月給食献立表



かすが保育園
いちご保育室

平成30年度

日	曜	9時おやつ	昼食	3時おやつ	6時おやつ
1	土	牛乳 せんべい	たぬきうどん ウィンナーとアスパラソテー 小松菜サラダ	牛乳 メロンパン	麦茶 せんべい
3	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	麦茶 アスパラビスケット
4	火	ヨーグルト	食パン かぶと鱈のシチュー ポテトサラダ チーズ	麦茶 おにぎり	牛乳 クッキー
5	水	牛乳 エビチップ	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き シーフードサラダ すまし汁	麦茶 甘辛団子	牛乳 鈴カステラ
6	木	牛乳 クラッカー	ふりかけご飯 鶏のから揚げ 大根サラダ みそ汁	牛乳 クッキー	麦茶 ふりかけごはん
7	金	牛乳 鈴カステラ	煮込みうどん 五色きんぴら おひたし みかん	クラッカー ヨーグルト	牛乳 ドーナツ
8	土	牛乳 ビスコ	ごはん 野菜のそぼろ煮 ちくわとわかめの酢の物 みそ汁	麦茶 煮干し せんべい	麦茶 バナナ
10	月	牛乳 クッキー	ごはん 野菜の五目煮 チキンサラダ みそ汁	麦茶 チーズ りんご	牛乳 ビスケット
11	火	ヨーグルト	きのこご飯 フランクフルトとじゃが芋のソテー 人参サラダ すまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鈴カステラ
12	水	チーズ りんご	黒糖ロール 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーとハムのサラダ スープ	麦茶 じゃこおやき	牛乳 ビスコ
13	木	牛乳 小魚せんべい	肉うどん さつま揚げのきんぴら なめたけ和え	牛乳 ココアケーキ	麦茶 エビチップ
14	金	牛乳 ビスケット	ごはん 魚のバーベキュー風 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	フルーツソース ヨーグルト	麦茶 アスパラビスケット
15	土	牛乳 クラッカー	バターロール 肉団子のスープ マカロニサラダ バナナ	麦茶 おにぎり	牛乳 カステラ
17	月	牛乳 エビチップ	カレーライス シーフードサラダ 牛乳 チーズ	牛乳 ビスケット	麦茶 小魚せんべい
18	火	ヨーグルト	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ごぼうの炒めサラダ スープ	牛乳 ピザトースト	麦茶 わかめご飯
19	水	牛乳 ビスケット	きつねうどん ウィンナーとアスパラソテー じゃが芋の磯和え	麦茶 肉まん	牛乳 動物ビスケット
20	木	牛乳 小魚せんべい	パン イタリアンチーズチキン タラマカサラダ スープ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ロールケーキ	麦茶 せんべい
21	金	牛乳 鈴カステラ	ごはん さばの竜田揚げ 大根サラダ みそ汁	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 メロンパン
22	土	牛乳 Caせんべい	ふりかけご飯 どり鶏 ブロッコリーの焼き豚和え すまし汁	牛乳 クッキー	カップヨーグルト
25	火	ヨーグルト	ホットドック 鶏肉のカレー風味焼き ツナコーンサラダ スープ		牛乳 ビスコ
26	水	チーズ みかん	わかめうどん 白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーの香りし和え	麦茶 じゃが芋のチーズ焼き	牛乳 ミニクリームパン
27	木	牛乳 せんべい	ごはん 大根と高野豆腐の煮物 もやしのカレーサラダ みそ汁	麦茶 りんご	麦茶 アスパラビスケット
28	金	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉のにんにくみそ炒め かまぼこのマヨネーズ和え すまし汁	麦茶 煮干し せんべい	麦茶 鈴カステラ



冬の風邪対策

しっかり睡眠、人混みはかない、そしてしっかり食べる！
免疫力をアップするには腸を元気にしてあげることが必要です。
腸には7割の免疫細胞が集まり健康を支えています。

よく噛む、腹八分目、楽しく食べる、添加物の多い食品は控える、
腸内細菌を増やす食べ物を食べる。

冬のスタートは食物繊維たっぷり野菜と発酵食品、キノコや海藻
などを食べて『腸が元気！』を目指しましょう。

