

# 12月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
1	月	卵ボーロ	ごはん	豆腐のけんちん煮 ポテトサラダ みそ汁(ふ・ほうれん草)	動物ビスケット・リンゴジュース
2	火	バナナ	ごはん	親子煮 大根と水菜のナムル なめこ汁	ミニクリームパン・牛乳
3	水	鉄&Caウエハース	ごはん	たらのきのこあんかけ 人参しりしり みそ汁(卵・小葱)	アスパラビスケット・牛乳
4	木	せんべい	パン	ローストチキン ほうれん草とツナのソテー 豆腐スープ	ヨーグルト
5	金	フルーツゼリー	めん	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーマヨネーズ コーンクリームスープ	りんご
6	土			おゆうぎ会	
8	月	アスパラガス	ごはん	鮭の塩焼き ボイル野菜のみそドレ和え すまし汁(小松菜・ふ)	せんべい・牛乳
9	火	バナナ	ごはん	肉じゃが 野菜炒め みそ汁(豆腐・わかめ)	ハーベスト・牛乳
10	水	クッキー	ごはん	アジフライ ひじきの田舎風煮 みそ汁(水菜・葱)	スティックパン・牛乳
11	木	ウエハース	パン	豚肉と野菜のトマト煮 粉ふきいも みかん缶	カルシウムせんべい・牛乳
12	金	イチゴヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ チャイナスープ	鉄&Caウエハース・ゼリー
13	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
15	月	ビスケット	ごはん	さつま揚げの煮付け ひじきの和風サラダ とん汁	バナナ
16	火	せんべい	ごはん	とりささみフライ 小松菜の中華風お浸し けんちん汁	カステラ・牛乳
17	水	ビスコ	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ	アスパラビスケット・牛乳
18	木	フルーツゼリー	パン	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ チキンスープ	りんご
19	金	動物ビスケット	めん	肉みそうどん ほうれん草とじゃこの炒め物	鉄&Caウエハース・プリン
20	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
22	月	カルシウムせんべい	ごはん	肉団子と白菜の煮込み かぼちゃのサラダ みかん缶	クッキー・牛乳
23	火	卵ボーロ	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 干草和え みそ汁(大根・油揚げ)	黒糖ロールパン・牛乳
24	水	バナナ	ごはん	生揚げの酢豚風 もやしの胡麻和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	クリスマスデザートトッピング(食育)・牛乳
25	木	ウエハース	パン	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ	動物ビスケット・牛乳
26	金	アスパラガス	ごはん	キーマカレー 小松菜と卵の炒め物	ビスコ・リンゴジュース
27	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

あっという間に1年を締めくくる月となりました。日に日に寒さも増して、乾燥する時期でもあります。

体調管理に注意していても、風邪をひいてしまうことがありますね。

体調を崩して、食欲のない時の食事は……

○無理に食べない ○柔らかく消化の良いものを(おかゆ・うどん・食パン・バナナ・りんごなど)

体調を崩した時は、胃腸などの消化器官も弱っています。無理して食べずに、水分をとり、食欲が出てきたら胃腸に負担をかけないように、具材は小さめに切り、よく加熱して柔らかくするといいです。

12月は、お遊戯会やクリスマスなど楽しい行事があるので、手洗い、うがい、栄養と睡眠もしっかりとって、予防に努めましょう！