

# 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
2	月	卵ボーロ・牛乳	ごはん	八宝菜 小松菜のおかか和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	アスパラガス・牛乳
3	火	ウエハース	ごはん	豆腐のかわり揚げ きゅうりの酢の物 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	バナナ
4	水	ビスコ	ごはん	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮もの みそ汁(卵・玉ねぎ)	プリン
5	木	フルーツゼリー	パン	豚肉と野菜のトマト煮 ほうれん草ともやしのナムル みかん缶	カルシウムせんべい・牛乳
6	金	バナナ	めん	ミートソーススパゲッティ 粉ふき芋 スープ(もやし・わかめ)	ヨーグルト
7	土			おゆうぎ会	
9	月	動物ビスケット	ごはん	厚揚げと野菜の卵とじ ポイル野菜のみそドレ和え すまし汁(ふ・にら)	鉄プラスウエハース・牛乳
10	火	せんべい	ごはん	肉じゃが ほうれん草とじゃこの炒め物 きのこのみそ汁	バナナ
11	水	卵ボーロ・牛乳	ごはん	カジキのムニエル ジャーマンポテト 豆腐スープ	ビスコ・牛乳
12	木	イチゴヨーグルト	パン	照り焼きチキン 小松菜とコーンのソテー スープ(じゃが芋・人参)	りんご
13	金	フルーツゼリー	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ チャイナスープ	ヨーグルト
14	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
16	月	クッキー	ごはん	キーマカレー かぼちゃのちりめんサラダ	バナナ
17	火	アスパラガス	ごはん	餃子スープ ひじきの和風サラダ みかん缶	ビスコ・リンゴジュース
18	水	バナナ	ごはん	さつま揚げの煮つけ バンバンジーサラダ 豚汁	黒糖ロールパン・牛乳
19	木	動物ビスケット	パン	コロッケ グリーンサラダ オニオンスープ	鉄プラスウエハース・牛乳
20	金	フルーツゼリー	めん	焼きそば ブロッコリーマヨネーズ 白菜スープ	せんべい・牛乳
21	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
23	月	ウエハース・牛乳	めん	肉うどん さつま芋とりんごの甘煮 ヨーグルト	ケーキのトッピング(食育)
24	火	アスパラガス	ごはん	鶏肉のレモン煮 胡瓜ともやしのサラダ みそ汁(えのき茸・油揚げ)	クッキー・牛乳
25	水	せんべい	ごはん	豆腐のけんちん煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(卵・ねぎ)	チョコチップパン・牛乳
26	木	バナナ	パン	鶏肉のクリーム煮 野菜炒め	イチゴヨーグルト
27	金	卵ボーロ	ごはん	厚揚げのカレー煮 もやしの胡麻和え	鉄プラスウエハース・リンゴジュース
28	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	

※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！

