

# 12月 おしょくじカレンダー



ナーサリールームつばさ

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5 給食会議	6
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・カレイの味噌煮</li> <li>・にらともやしのソテー</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・豆腐とえのきの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏つくね</li> <li>・竹輪の磯辺炒め</li> <li>・キャベツのなめたけ和え</li> <li>・白菜の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ポークケチャップ</li> <li>・五目和え</li> <li>・かぼちゃのバター煮</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・松風焼き</li> <li>・ナムル</li> <li>・納豆</li> <li>・大根の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉のオニオンソテー</li> <li>・じやが芋の含め煮</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・コーンクリームスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・わかめの味噌汁</li> </ul>
おやつ	牛乳・さつま芋蒸しパン	牛乳・レモンクリームサンド	牛乳 お麸ラスク	牛乳 五平餅	牛乳・鮭おにぎり	麦茶 いちごジャムサンド
日	8	9	10	11	12	13
乳児	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	牛乳 バナナ	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦飯</li> <li>・チキンカレー</li> <li>・花野菜サラダ</li> <li>・みかん</li> <li>・</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・きのこともやしのソテー</li> <li>・納豆</li> <li>・大根の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわらの香味掛け</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・けんちん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・ほうれん草のソテー</li> <li>・ごまボテト</li> <li>・お麸の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯</li> <li>・花シウマイ</li> <li>・もやしとツナの炒め物</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・きのこの澄まし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティミートソース</li> <li>・青菜のスープ</li> </ul>
おやつ	牛乳 レモネードゼリー	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ブルーベリージャムサンド	牛乳・マカロニのカルボナーラ	牛乳 ふかし芋	麦茶 チーズサンド
日	15	16	17	18	19	20
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・野菜炒め(かつお節)</li> <li>・マセドアンサラダ</li> <li>・青菜の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・白身魚のフライ</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・キャベツとコーンのごまサラダ</li> <li>・豆腐とねぎの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茶飯</li> <li>・スコップコロッケ</li> <li>・にらともやしのソテー</li> <li>・みかん</li> <li>・大根の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐丼の具</li> <li>・ビーフン炒め</li> <li>・きゅうりの中華和え</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦飯</li> <li>・ハヤシライス</li> <li>・さつま芋のミルク煮</li> <li>・小松菜ともやしの炒め物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・みかん</li> </ul>
おやつ	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ミルク蒸しパン	牛乳 若菜おにぎり	牛乳 ドーナツ	麦茶・マーマレードジャムサンド
日	22	23	24 クリスマス会	25	26	27
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 バナナ	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキンクリームドリア風</li> <li>・ナムル</li> <li>・みかん</li> <li>・</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・赤魚の煮付け</li> <li>・高野豆腐の含め煮</li> <li>・キャベツブロッコリーのごま和え</li> <li>・玉ねぎの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケチャップライス</li> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・花野菜サラダ</li> <li>・オレンジ</li> <li>・クリームスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・春雨の炒め物</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・キャベツスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏そぼろ丼の具</li> <li>・さつまいもの甘煮</li> <li>・もやしときゅうりのさっぱり和え</li> <li>・わかめと麸の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめうどん</li> <li>・果物</li> </ul>
おやつ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳・きな粉マーガリンサンド	ミロ・ホットケーキ	牛乳 味噌蒸しパン	牛乳 茶飯おにぎり	麦茶 ジャムサンド
日	師走です。12月に入った途端に、気ぜわしいですね。寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。					
乳児	疲れていたり 睡眠不足など不規則な生活で食生活が乱れると風邪を引きやすくなります。					
昼食	養と休養を十分摂りましょう。風気味になったら、温かい飲み物や消化の良い食べ物をとりましょう。					
おやつ						



栄