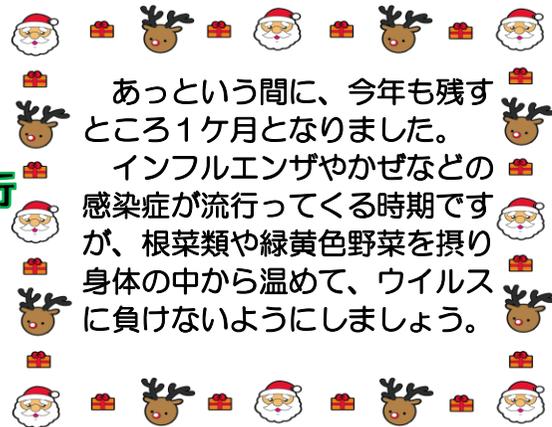


給食だよ!

令和4年度 12月1日発行



あっという間に、今年も残すところ1ヶ月となりました。インフルエンザやかぜなどの感染症が流行ってくる時期ですが、根菜類や緑黄色野菜を摂り身体の中から温めて、ウイルスに負けないようにしましょう。

かぜやインフルエンザを
予防しよう!

手洗い・うがい・水分補給は寝起き、帰宅後、就寝前などにすると効果的です。
睡眠時間、栄養はいつも以上にたっぷり摂りましょう。
緑黄色野菜のような色の濃い野菜を食べて免疫をつけましょう。

もも組・うめ組・さくら組さんへ

12月14日・28日(水)は、おにぎりデーとなります。おにぎりを忘れずに持ってきましょう。

クッキングのお知らせ

12月23日にクッキングを行います。エプロン・三角巾の準備をお願いします。爪は短く切ってきましょう。

たんぼぼ組も
たくさんたべよう

たんぼぼ組の食事の様子です。食事中は座って、こぼしながらですが、スプーンで食べられるようになりました。たくさん食べて大きくなるよ★



にち	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>アレルギー表示 卵…卵・マヨネーズ・練り物製品など 小麦…麺類・パン類など 乳…牛乳・チーズ・ヨーグルトなど 貝…えび・かに…貝類・甲殻類など アレルギー対応をしています。アレルギーのある方は担任の先生にご相談ください。</p>						
4	5 ホタテカレーライス 福神漬 コールスロー もやしスープ 貝・乳 チョコスコーン・牛乳	6 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜とわかめの酢の物 すまし汁 かっぱえびせん・牛乳	7 かぼちゃ肉巻き サラスパサラダ 大根汁 卵・小麦 フライド大根・牛乳	8 豚バラ大根 イカとキャベツの酢みそ和え 豆腐汁 じゃが芋の煮っころかし・牛乳	9 はんぺんフライ きゃべつのゆかい酢和え 里芋汁 卵・小麦 レバーパイ・牛乳	10 チャーハン かいかいサラダ 春雨スープ チョコイス・牛乳
11	12 豚汁 フロッコリーのカミカミサラダ なんぼんみそ 牛乳 卵・乳 クロックムッシュ・牛乳	13 イカと大根の煮物 春雨とみかんの酢の物 かぼちゃ汁 人参蒸しパン・牛乳	14 おにぎりデー きのこスープパスタ ウィンナーソテー 卵・小麦 ヨーグルト・まがいせんべい	15 なかよし卵 もやしとカニカマの酢の物 長芋汁 卵 ふかしさつま芋・牛乳	16 パイン酢鶏 中華サラダ わかめのみそ汁 かぼちゃスープ	17 りんごジャムサンド 白菜とマカロニのクリーム煮 わかめスープ 小麦・乳 リッツ・牛乳
18	19 ぎょうざ丼 切り干し大根サラダ なめこ汁 牛乳 小麦・乳 しらすおにぎり・お茶	20 カレーの煮つけ きゅうりとカニカマの酢の物 さつま汁 カニ みかん・牛乳	21 卵焼き 小松菜ののりあえ カツ納豆 かぶのみそ汁 卵 モンブラン・牛乳	22 かぼちゃコロッケ ゆずぼんサラダ きのこのみそ汁 卵・小麦 かぼちゃもち・牛乳	23 ヤンニョムチキン Xmasポテサラ コンソメスープ 卵・小麦 Xmasケーキ・ジュース	24 きのこご飯 大根と厚揚げの煮物 きゃべつの酢の物 豆麩のみそ汁 小麦 じゃがいも・牛乳
25	26 ミートボールクリーム鍋 りんごサラダ ふりかけ 乳 チップスター・牛乳	27 鯖の竜田揚げ すき昆布のマヨ和え のっぺい汁 卵 チーズソーストースト・牛乳	28 おにぎりデー 年越しにゅうめん なます 小麦 ヨーグルト・雪の宿	29 絹揚げのカレーあんかけ きゃべつの酢の物 大根汁 ポテコ・牛乳	30 そぼろごはん もずくの酢の物 ニラとしいたけのみそ汁 卵 ゼリー・南部せんべい	31