12月のこんだて

今年も残り1ヶ月となりました。
毎朝寒くて起きる時間が少しずつ遅くなっていませんか？
朝ごはんもしっかり食べて、体調をととのえて過ごしましょう。

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
1 月	こめこパン		ビーフシチュー	ふゆのげんきサラダ		
2 火	ごはん		さけのこうみやき	ゆかりあえ	だいこんのみそしる	りんご
3 水	あげパン		ふゆやさいのスープに	ビーンズサラダ		みかん
4 木	むぎごはん		ちぐさやき	こんぶあえ	さといものみそしる	
5 金	ごはん		てづくりがんも	キャベツのごまあえ	なめこのみそしる	みかんゼリー
8 月	ぜんりゅうふんパン		さけのフライ	ボイルやさい	ぐだくさんコーンスープ	
9 火	むぎごはん		えびたまのあんかけ	れんこんサラダ	わかめスープ	
10 水	こだいまいいりごはん		とりすきに	だいがくいも		
11 木	ごはん		てづくりハンバーグ	パセリポテト	やさいスープ	
12 金	ポークカレー			ブロッコリーサラダ		キウイ
15 月	ミルクパン		とりにくのガーリックやき	おはなばたけサラダ	ミネストローネ	とうにゅうプリン
16 火	むぎごはん		みそにこみおでん	まんばのごまドレッシングあえ		おばらべにわせみかん
17 水	こくとうパン		メンチカツ	たべてなのサラダ	かぶとはくさいのスープ	
18 木	ひじきごはん		しろみざかなのかおりあげ	いそかあえ	はくさいのみそしる	
19 金	しっぽくうどん			かぼちゃのかのこあげ		フルーツポンチ
22 月	コッペパン	いちごジャム	パンプキンオムレツ	ツナサラダ	はるさめスープ	
23 火	ごはん		さわらのしおやき	ブロッコリーのごまあえ	あつあげとだいこんのにもの	ヨーグルト
24 水	ちゅうかどんぶり			さつまいもサラダ		みかん
25 木	もぐもぐ★チキンライス		とりにくのからあげ	ボイルやさい	コーンスープ	クリスマスケーキ
26 金	ごはん		てづくりハンバーグ	げんきになるサラダ	やさいスープ	

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ

中　央　保　育　所