

12月未満児献立予定表

《今月の目標》

みんなで楽しく食べましょう



			1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の黄金焼き 五目きんぴら きりたんぼ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンチャップ スパゲティサラダ かき玉スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめ入りうどん バナナ
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 和風サラダ じゃが芋のみそ汁 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 具だくさんうどん プルプルフルーツ のり佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ポークカレー 花野菜サラダ 牛乳 ・福神漬 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ むらくも汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の揚げ煮 野菜のごま和え 芋の子汁 ヨーグルト 	<p>発表会</p>
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> スタミナ丼 大根のベーコン煮 麩のみそ汁 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃが芋グラタン ワンタンスープ フルーツヨーグルト和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ササミのパン粉焼き ごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉団子 大根とツナのサラダ パンブキンシチュー りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の竜田揚げ 野菜のおかか和え かぶのみそ汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 五目うどん バナナ
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンフレーク焼き 海藻サラダ 五目スープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ササミチーズフライ 涼伴三絲 タンメン フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ひき肉とカリフラワーのカレー炒め おでん フルーツクリーム和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ホッケの塩焼き 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ナポリタン 鶏の唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ クリスマスデザート 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 具だくさんうどん バナナ
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春巻き もやしとコーンのサラダ かにと豆腐のスープ 手作りプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 五色和え さつま汁 フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 茹で野菜サラダ 牛乳 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん シュウマイ ツナサラダ 麩のスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンナゲット フロccoliーサラダ 豆腐のみそ汁 手作りゼリー 	<p>大みそか</p>



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。

だ液の働き

だ液には、食物を消化しやすくしたり、むし歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑剤になっているおかげです。