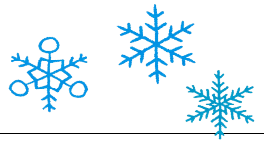
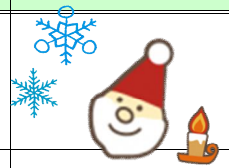
様式F110

小立野善隣館こども園

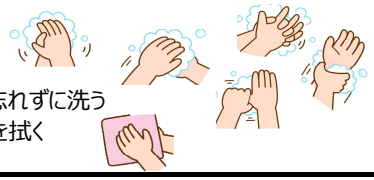
2026年12月の献立

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
昼食		パン　牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ コーンスープ	ごはん　ふりかけ おでん ゆで卵 甘酢和え	ごはん ちくわとさつまいもの天ぷら 白和え かき玉汁	パン　牛乳 照り焼きハンバーグ 和風スパゲッティ 青菜としらすのスープ	焼きうどん チーズ バナナ 牛乳
午後		やきいも	たいやき 牛乳	ミニワッフル 牛乳	ヨーグルト	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食	ごはん 平つくね キャベツのサラダ 豆腐のすまし汁	パン　牛乳 豚肉のオレンジ焼き おからサラダ かぶのスープ	ごはん 筑前煮 青菜のごま和え お麸の味噌汁	パン　牛乳 カリカリチキンカツ さつまいものサラダ ジュリアンスープ	ごはん 野菜シューマイ 中華風冷奴 なめこの味噌汁	いなりうどん チーズ オレンジ 牛乳
午後	ココアビスケット 牛乳	おにぎり	りんご蒸しパン 牛乳	みかんクレープ	ミレービスケット 牛乳	
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食	しそごはん いわしのみぞれ煮 切干大根と青菜のゴマネーズ和え めった汁	パン　牛乳 若鶏の照り焼き フラワーグラタン バナナ マカロニスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 わかめの味噌汁	パン　牛乳 冬野菜のホワイトシチュー マカロニサラダ チーズ	キーマカレー ゆでウインナー ブロッコリーのおかか和え バナナ	サンドイッチ チーズ キウイ 牛乳
午後	クラッカー 牛乳	りんごババロア	黒糖食パン 牛乳	オレンジケーキ	まるぼうろ 牛乳	
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食	パン　牛乳 ウインナーのケチャップがらめ ミモザサラダ 米粉のチャウダー	ごはん　牛乳 メンチカツ かぼちゃのいとこ煮 豆腐の味噌汁	パン　牛乳 豚肉のトマト煮 大根のサラダ 白菜のスープ	洋風さつまいもごはん 肉団子 いんげんのごま和え けんちん汁	パン　牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ チーズミルフォンテ みかん	焼きそば チーズ りんご 牛乳
午後	パイ 牛乳	ゆずゼリー	ソフトせんべい	きらきらコーンのおほしさま 牛乳	クリスマスカップデザート	
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
昼食	年越しうどん汁 信田煮 バナナ					
午後	こめポンバー 牛乳					

感染症に負けないからだづくりをしよう！

寒くなると風邪やインフルエンザなどが流行り、体調を崩しやすくなります。手洗いうがいの徹底、十分な睡眠、栄養たっぷりの食事を意識してこの冬を乗りきりましょう！

～手洗いのポイント～



・せっけんをしっかり泡立てる
・手の甲、指の先や間、手首も忘れずに洗う
・清潔なハンカチやタオルで水気を拭く

～ビタミンACE(エース)をとろう～

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEはからだの免疫機能に欠かせません。外から入ってきた感染症のウイルスをやっつける確率UPのためにビタミンエースをとりましょう。

