



給食だより



令和7年12月

昼食				3時のおやつ		朝のおやつ（ひよこ組）	
日	曜	おかず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
1	月	カレー コールスローサラダ		ミルク	チーズケーキ	牛乳	ムーンライト
▲2	火	肉みそスパゲティ かきたま汁		〃	ブリッツ	〃	かっぱえびせん
●3	水	ひじきの炒り煮 チップスサラダ		〃	たぬきおにぎり	〃	ジャムトースト
4	木	えび入りかき揚げ 切干大根の酢の物 すまし汁		〃	ミレービスケット	〃	ぱりんこ
●5	金	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物				〃	バナナ
6	土	おゆうぎ会			おやつ		
8	月	鶏肉と大豆の洋風煮込み さつまいもの甘煮 オニオンスープ	スティックゼリー	ミルク	フライドポテト	牛乳	動物ビスケット
9	火	中華丼 中華風コーンスープ		〃	かっぱえびせん	〃	動物ボーロ
●10	水	筑前煮 ごま和え		〃	レモンケーキ	〃	ジャムトースト
▲11	木	ちゃんぽん汁 もやしの酢の物		〃	せんべい	〃	サッポロポテト
●12	金	きんぴら炒め なます サバの照り焼き		ミルク	フレンチトースト	〃	バナナ
13	土	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁		〃	サッポロポテト	〃	アスパラガスビスケット
▲15	月	カレーうどん りんごと野菜のサラダ		〃	ウインナーパン		チョイス
16	火	赤魚のピザ焼き風 きのこのマリネ 春雨スープ		〃	ココナッツサブレ	〃	かっぱえびせん
●17	水	肉じゃが ほうれん草の納豆和え		〃	お好み揚げ	〃	ジャムトースト
18	木	クリームシチュー マカロニサラダ		〃	みかん・動物ボーロ	〃	野菜バー
●19	金	切り干し大根の炒め煮 春雨の中華風サラダ		ジュース	焼き芋	〃	バナナ
20	土	鶏肉と厚揚げの味噌煮 ひじきの酢の物 すまし汁		ミルク	ベジたべる	〃	ミレービスケット
22	月	かぼちゃのグラタン 野菜スープ		〃	ドーナツ		オレオ
23	火	ドライカレー スパゲッティサラダ		麦茶	ソフル	〃	サッポロポテト
◎24	水	クリスマス会 チキンライス 手羽唐揚げ エビフライ ポテトサラダ ブロッコリー 豆乳スープ	ゼリー	ジュース	ケーキ	〃	ジャムトースト
25	木	サバのみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		ミルク	マシュマロおこし	〃	動物ボーロ
●26	金	マーボー豆腐 ごぼうサラダ		〃	塩せんべい	〃	バナナ
▲27	土	きのこベーコンの豆乳パスタ 大根サラダ		ジュース	バーベQ味	〃	野菜バー

●：玄米給食の日

▲：麺類の日

◎：行事食の日

緑色の字：新メニュー

冬に大切な栄養がたっぷり!

根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすめです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元氣になってください。

ニンジン・カボチャ
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富

レンコン・ジャガイモ
免疫力を高める
ビタミンCが豊富

嘔吐があるときの
水分と食事

- 嘔吐が続くときは、与えず様子を見て水分を与えてもすぐにはいってしまうときは、1～2時間ほど水分を与えず様子を見て。
- 落ち着いたら、スプーン1杯ずつから乳幼児用のイオン飲料をスプーン1杯与え、20～30分ほどしたら、次の1杯を。
- 回復してきたら味噌汁の上澄みや、味の薄い野菜スープ、すりおろしたリンゴなどから始めて。

大丈夫な物
消化のよい物

控えたい物
糖分や食物繊維の多い物