

# 12月のこんだて

今年も残り1ヶ月となりました。  
毎日寒い日が続いていますが、うがい・手洗いを忘れずに。  
食事もしっかり食べて風邪をひかないように元気に過ごしましょ。

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
2月	ぜんりゅうふんパン		さけのフライ	ゆでやさい	ぐたくさん コーンスープ	
3火	むぎごはん		みそにこみおでん	もやしのごまドレッシングあえ		みかん
4水	こめこパン		とりにくのマスタードやき	ブロッコリーサラダ	ミネストローネ	
5木	ごはん		まーぼーどうふ	まんばのサラダ		スイートポテト
6金	むぎごはん		ちくさやき	こんぶあえ	さといものみそしる	
9月	こがたコッペパン	いちごジャム	ソースやき スパゲティ			フルーツヨーグルト
10火	ごはん		えびたまのあんかけ	パセリポテト	わかめスープ	
11水	むぎごはん		さけのみそマヨやき	たべてなのあえもの	ふしめんじる	
12木	むぎごはん		とりにくのレモンソース	ふゆのげんきサラダ	わかめとたまごのスープ	いちご
13金	カレーライス			やさいのあますあえ		キウイ
16月	コッペパン		ふゆやさいのシチュー	れんこんサラダ		おばらべにわせ みかん
17火	ごはん		はまちのしおやき	いそかあえ	ぐたくさん みそしる	
18水	こめこパン		とりにくのガーリックやき	おはなばたけ サラダ	やさいスープ	とうにゅうプリン
19木	こだいまいいり ごはん		とりすきに	だいがくいも		
20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
23月	コッペパン	みかん ジャム	ぐたくさん オムレツ	ひじきとツナの サラダ	はくさいの スープ	
24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 だいこんのもの	ヨーグルト
25水	もぐもぐ★ チキンライス		えびフライ	ポイルやさい	コーンスープ	クリスマス ケーキ
26木	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	
27金	ごはん		さけのてりやき	おかかあえ	じゃがいものみそしる	プリン

※毎食、牛乳がつきます。  
※色つき枠は保育所のみ

中央保育所