



12月のメニュー

げっ	か	すい	もく	さん	ど
1 鮭のフライ きゅうりの中華和え ミルクスープ ◎こぶき芋 ミルク フレンチトースト	2 カレーライス シーザーサラダ 幼児牛乳 ◎ウインナー ミルク アップルパイ	3 鶏肉のさっぱり煮 春雨ソテー 豆腐の清まし汁 ◎魚のチーズ焼き ミルク たこ焼き	4 野菜炒め 焼き魚 豚汁 厚揚げ煮 ミルク お菓子	5 わかめうどん ポテマヨ焼き 健康ヨーグルト ◎南瓜煮 お茶 お菓子	6 ◎肉豆腐 芋おにぎり
7 つみれ汁 ゆかりスパゲティ オムレツ ◎肉豆腐 芋おにぎり	8 鶏つくね揚げ コールスローサラダ もずくのみそ汁 ◎焼きうどん ミルクもち	9 レタスチャウハン 切り干し大根サラダ 春雨スープ ◎魚の塩焼き ミルク 大学芋	10 おでん風煮 ドレッシングサラダ ふのみそ汁 ◎福袋 ミルク レーズン蒸しパン	11 ビーフソテー 鮭のコーンマヨ焼き かきたま汁 ◎かぶの煮つけ ミルク お菓子	12 みそラーメン 豆腐煮 竹輪のポト焼き ◎フライドポテト お茶 お菓子
14 ポトスープ マカロニサラダ がんと煮 ◎レンコン金平 ミルク おかし	15 さつま揚げ キャベツのごま和え きのこスープ ◎オムレツ ミルク ピザトースト	16 親子丼 インゲンの和え物 春菊のみそ汁 ◎焼きそば ミルク チーズケーキ	17 鮭のちゃんちゃん焼 かぶの煮つけ パンプキンスープ ◎もやしのナムル ミルク じゃが丸くん	18 栄養金平 トマトサラダ 厚揚げのみそ汁 ◎ブロッコリーの煮浸し バナナヨーグルト	19 おたのしみ会
21 ビーフシチュー 厚揚げのたらこ焼き 春雨サラダ ◎ごぼう煮つけ 豆乳プリン	22 から揚げ もやしのごま和え 吉野汁 ◎ナポリタン ミルク お菓子	23 もちつき会	24 ハンバーグ ごぼうサラダ わかめスープ ◎切り干し大根煮 ぜんざい	25 八宝菜 魚の塩焼き レバーの甘煮 ほうれん草シチュー ◎レタスサラダ ミルク ケーキ	26 肉うどん 小松菜和え 健康ヨーグルト ◎南瓜のミルク煮 お茶 お菓子
28 エビ団子スープ 筑前煮 目玉焼き ◎焼きそば ミルク きなこクッキー					

免疫力をつけよう

風邪などの感染症から身を守るには、免疫力をつけることが大切です。ほうれんそうや大根の葉などに含まれるビタミンAには免疫機能を維持するはたらきがあり、ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには感染症の予防や回復の効果があります。毎日の食事にバランスよく取り入れていきましょう。

