

# R4年12月 献立予定表

遠竹保育園

## 《献立行事予定》

月日	曜日	献立名		未満児 9時おやつ・主食	3時 おやつ
1	木	マーボー豆腐	吸物、果物 しらす和え	牛乳 りんご ごはん	スキムミルク 米菓子
2	金	魚のあんかけ	味噌汁、果物 ハロワわかめ	牛乳 ヨーグルト ごはん	スキムミルク スイートポテト
3	土	肉うどん	果物 金平	牛乳 ｸｯｶｰ ごはん	牛乳 おせんべい
5	月	チキンカレー	吸物、果物 ｼｰﾁﾝ和え	牛乳 りんご カレー	牛乳 バニラクッキー
6	火	煮込み ハンバーグ	味噌汁、果物 春雨の酢物	牛乳 バナナ ごはん	スキムミルク バナナ
7	水	炒り豆腐	吸物、果物 ｺﾞﾏ酢和え	牛乳 りんご ごはん	牛乳 ロールパン
8	木	魚のフライ	味噌汁、果物 ひじき煮	牛乳 ヨーグルト ごはん	スキムミルク パイ菓子
9	金	<b>おにぎりの日</b> (もちつき会)		牛乳 ﾋﾞｽｸｯﾄ	牛乳 おもち
10	土	五目そうめん	果物 炒り卵	牛乳 バナナ ごはん	牛乳 おせんべい
12	月	ポークカレー	吸物、果物 納豆和え	牛乳 りんご カレー	牛乳 マドレーヌ
13	火	マカロニ グラタン	スープ、果物 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	牛乳 バナナ ごはん	スキムミルク パンケーキ
14	水	高野豆腐の 卵とじ	味噌汁 春雨の酢物	牛乳 ヨーグルト ごはん	牛乳 バナナ
15	木	魚の マネズ焼き	吸物、果物 わかめ和え	牛乳 りんご ごはん	スキムミルク クッキー菓子
16	金	<b>(パンの日)</b> きのこピザ	スープ、果物 ﾌﾗｲﾄﾞ ｾﾞﾄﾞ	牛乳 バナナ きのこ ピザ	スキムミルク お麩ラスク
17	土	ミートスパ	吸物、果物 野菜サラダ	牛乳 ｸｯｶｰ ごはん	牛乳 おせんべい
19	月	かみかみ 天ぷら	味噌汁、果物 法蓮草ｺﾞﾏ和え	牛乳 りんご ごはん	牛乳 白玉団子
20	火	豚肉の 野菜炒め	吸物 中華風和え	牛乳 バナナ ごはん	スキムミルク りんご
21	水	<b>(クリスマス会)</b> 鶏のから揚げ	スープ、果物 和風サラダ	牛乳 ヨーグルト チキン ライス	牛乳 ｸﾘｽﾏｽｸﾞｰｷ
22	木	魚の甘煮	味噌汁、果物 ｺﾞﾏ酢和え	牛乳 りんご ごはん	スキムミルク パイ菓子
23	金	厚揚げの 野菜あんかけ	味噌汁、果物 切干大根煮	牛乳 ﾋﾞｽｸｯﾄ ごはん	牛乳 くず練り
24	土	ナポリタン	吸物、果物 人参サラダ	牛乳 バナナ ごはん	牛乳 おせんべい
26	月	ビーンズ カレー	吸物、果物 ｼｰﾁﾝ和え	牛乳 りんご カレー	スキムミルク ｼﾌｫﾝｸﾞｰｷ
27	火	<b>(誕生会)</b> 三色丼	味噌汁、果物 ポテサラ	牛乳 ヨーグルト 三色丼	スキムミルク フルーツパフェ
28	水	<b>お弁当の日</b>		牛乳 ｸｯｶｰ	牛乳 クッキー菓子

9日 **おにぎりの日** (もちつき会)

16日 **パンの日**

21日 **クリスマス会**

27日 **誕生会**

28日 **お弁当の日**

### 子どものかぜ

- ① かぜをまったくひかないことは、不可能です。  
かぜをひくことで免疫を獲得しています。
- ② 熱が高いからといって必ずしも重症とはいえません。機嫌が悪い、元気がない、ぐずぐず言っているなど全身症状が悪い方が要注意です。
- ③ 症状の経過が早い。肺炎、中耳炎など急速に症状が悪化するので要注意。

### ●かぜをひいたら●

保温、安静、十分な睡眠、水分を十分にとる、バランスのよい食事、室内の空気に湿り気を。

担当 中村

