



# ひばり保育園 12月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p><b>身体を温めて風邪を予防しよう!</b></p> <p>風邪のウイルスの侵入を防ぐためには、外敵と戦う免疫力を高めることが大切です。免疫力は身体が温まり、血液循環が良くなるほど高まります。</p> <p></p> <p>これから寒くなる冬は、身体を温める食材や料理を取り入れ、身体を内側から温めましょう。免疫力の向上につながり、風邪予防にも効果的です!</p>					<p>ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M</p>
<p><b>3</b> 麻婆豆腐ライス もやしのナムル チーズ スープ サブレ&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>4</b> ご飯 花しゅうまい ひじき納豆 みそ汁 スイートポテト・M</p>	<p><b>5</b> ご飯 鮭のムニエル ほうれん草サラダ スープ おでん・麦茶 すみれ組バスでおでかけ</p>	<p><b>6</b> お弁当  かりんとう&amp;おせんべい・J お弁当デー さくら・ひまわり組バスでおでかけ スキー保育説明会(ひまわり組) 夕方5:30~</p>	<p>エネルギー・・・598kcal たんぱく質・・・20.6g</p> <p>太字は園行事です。</p>	<p><b>8</b> ハヤシライス チーズ スープ おかし・M</p>
<p><b>10</b> ご飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 マカロニきなこ・M</p>	<p><b>11</b> 焼きうどん コーンサラダ チーズ スープ フレンチトースト・ココア ひまわり組クッキング 避難訓練 </p>	<p><b>12</b> わかめご飯 さんまのおかか煮 大豆サラダ みそ汁 ドーナツ&amp;おせんべい・J クラスの集合写真撮影</p>	<p><b>13</b> お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 レンタルスキーウェア試着会 (ひまわり組) 夕方5:30~</p>	<p><b>14</b> カレーライス ブロッコリーのオープン焼き フルーツ スープ コーンフレーク・M 山村学園短大のクリスマス会に参加 (ひまわり組)</p>	<p><b>15</b> 豚汁うどん フルーツ クロワッサン・M</p>
<p><b>17</b> 青菜ご飯 すき焼き風肉豆腐 わかめサラダ すまし汁 バウムクーヘン&amp;おかし・M</p>	<p><b>18</b> ご飯 豚肉の野菜巻き 切干煮 みそ汁 焼きいも・M さくら組クッキング</p>	<p><b>19</b> カレーうどん チーズ おにぎり・麦茶 すみれ組クッキング 防犯訓練</p>	<p><b>20</b> ご飯 かじきのおろし煮 ほうれん草の白和え みそ汁 パイ&amp;おせんべい・J</p>	<p>お楽しみメニュー ケーキ・M お楽しみ会 </p>	<p><b>22</b> 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M</p>
<p><b>24</b> 振替休日 </p>	<p><b>25</b> ご飯 豚肉のしょうが焼き チーズサラダ みそ汁 クッキー&amp;おせんべい・J</p>	<p><b>26</b> ふりかけご飯 白身魚のフライ 納豆サラダ スープ ポテトフライ・M</p>	<p><b>27</b> ご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ スティックパイ・M</p>	<p><b>28</b> 年越しうどん チーズ クロワッサン・M </p>	<p><b>29</b>  12月29日(土)~ 1月3日(木)まで 冬休み 1月4日(金)から 平常保育始まり</p>