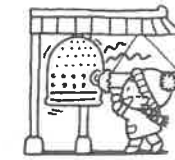




ひばり保育園 12月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p>12月22日は冬至です! 「冬至」とは1年の中で、1番太陽が出ている時間が短い日のことを言います。冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃにはビタミンAやβカロテン、さらにカルシウムや鉄などのミネラルも豊富に含まれているため、免疫力が高まり風邪予防にも効果があります。他にもこの時期が旬の大根やれんこん、にんじんなどの根菜類には体を温める効果があります。色々な野菜を食べて、元気に冬を乗り越えましょう!</p> 		<p>エネルギー・・・581kcal たんぱく質・・・21.0g</p> <p>太字は園行事です。</p>	<p>1 ひじきご飯 松風焼き キャベツの昆布和え すまし汁 スイートポテト・M</p>	<p>2 ふりかけご飯 すきやき風肉豆腐 ツナサラダ みそ汁 クラッカーサンド・M</p>	<p>3 わかめうどん フルーツ クロワッサン・M</p>
<p>5 ふりかけご飯 親子煮 わかめサラダ みそ汁 バウムクーヘン&おせんべい・J</p>	<p>6 ご飯 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが みそ汁 ロールカステラ・M クラス集合写真撮影</p>	<p>7 クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ ゼリー スープ 揚げパン・M</p>	<p>8 青菜ご飯 白身魚のフライ 納豆サラダ みそ汁 焼きいも・M</p>	<p>9 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き グリーンサラダ スープ 訓練のためおやつはなし 災害時お迎え訓練</p> 	<p>10 ふりかけご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ スープ おかし・M</p>
<p>12 ご飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ みそ汁 コーンフレーク・M</p>	<p>13 カレーライス コーンサラダ チーズ スープ ドーナツ&おせんべい・J</p>	<p>14 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会</p> 	<p>15 ご飯 かじきの竜田揚げ 炒り鶏 みそ汁 スティックパイ・M ひまわり組クッキング</p>	<p>16 塩ラーメン フルーツ おにぎり・麦茶</p>	<p>17 ふりかけご飯 ポークビーンズ キャベツのソテー スープ おかし・M</p>
<p>19 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ みそ汁 ポテトフライ・M</p>	<p>20 ご飯 鮭のムニエル ほうれん草サラダ スープ クッキー&おせんべい・M 防犯訓練 さくら組クッキング</p>	<p>21 焼きそば ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ ラスク・麦茶</p>	<p>22 お弁当  サブレ&おせんべい・M お弁当デー</p> 	<p>23 お楽しみメニュー  ケーキ・M お楽しみ会</p> 	<p>24 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しパン・M</p>
<p>26 麻婆豆腐ライス もやしのナムル ゼリー スープ かりんとう&ビスケット・J</p>	<p>27 ご飯 白身魚のみそ焼き 切干煮 すまし汁 肉まん・M</p>	<p>28 年越しうどん チーズ クロワッサン・M</p>	<p>29</p> <p>← 令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)まで冬休み →</p> 	<p>30</p>	<p>31</p> <p>1月4日(水)から 平常保育始まり</p>