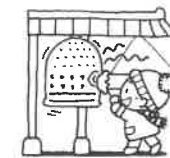




ひばり保育園 12月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
2 ふりかけご飯 松風焼 わかめサラダ スープ かりんとう&おせんべい・ココア	3 ご飯 ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏 みそ汁 焼いも・M	4 ご飯 すき焼き風肉豆腐 粉ふきいも みそ汁 たまごサンド・M	5 しょうゆラーメン ラフランス おにぎり・麦茶	6 ご飯 鮭のムニエル ほうれん草サラダ スープ 訓練のためおやつなし 災害時の迎え訓練 	7 わかめうどん バナナ クロワッサン・M	
9 ご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ みそ汁 コーンフレーク・M	10 クリームスパゲッティ かぼちゃサラダ ゼリー スープ ホットドッグ・M	11 ご飯 白身魚のフライ ほうれん草の白和え みそ汁 ビスケット&おせんべい・ココア クラスの集合写真撮影	12 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	13 ふりかけご飯 花しゅうまい 納豆サラダ スープ おでん・麦茶	14 ちゃんぽんうどん チーズ クロワッサン・M	
16 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き キャベツの昆布和え みそ汁 スティックパイ・M	17 青菜ご飯 カジキの竜田揚げ はるさめサラダ みそ汁 クッキー&おせんべい・J さくら組クッキング 防犯訓練	18 焼きそば コーンサラダ チーズ スープ 焼きドーナツ・M ひまわり組クッキング	19 炊き込みご飯 ハンバーグ チンゲン菜のナムル みそ汁 スイートパンプキン・M	20 お楽しみメニュー  ココアロールケーキ・M お楽しみ会 	21 野菜たっぷりうどん バナナ チーズ蒸しパン・M	
23 わかめご飯 親子煮 ツナサラダ みそ汁 ポテトフライ・M	24 お弁当  サブレ&おせんべい・J お弁当デー 	25 カレーライス チーズサラダ ゼリー スープ 肉まん・M	26 ご飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 パウムクーヘン&おせんべい・M	27 年越しうどん チーズ クロワッサン・M 	28 	
30 令和6年12月28日(土)~令和7年1月4日(土)まで冬休み	31 1月6日(月)から 平常保育始まり	<p style="text-align: center;">冬至にかぼちゃを食べましょう</p> <p>昔から、冬至にかぼちゃを食べる風習がありますが、かぼちゃは夏が旬の野菜です。今ほど食料が豊富でなかった昔は、栄養価の高いかぼちゃを冬まで保存し、無病息災を願って食べていました。</p> <p>かぼちゃは、ビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くしたり、免疫機能を高める働きがあります。これから寒くなり、風邪をひきやすい季節になってきますね。冬至にかぼちゃを食べて、風邪に負けない体力をつけましょう。</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>	