



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|---|--|-------------|
| | | | 1 さくらごはん わかめカニ玉 イカとキャベツの炒め お味噌汁 いもけんぴ | 2 ごはん さつま芋と鶏の甘辛 もやしシリシリ みぞれ汁 | 3 きつねきしめん ちくわの黄金揚げ ツボ漬けキャベツ ちんすこう | 4 |
| 5 | 6 ポークチャップ丼 レクちゃんポテト 大根ポタージュスープ ヨーグルト | 7 肉まん ガリパタキャベツ 春雨ミソスープ 牛乳 | 8 ごはん お蕎麦屋さんのカレー 海老ぎょろつけ わかめサラダ くだもの | 9 お店屋さんごっこ サンマーメン ニラチヂミ のり塩ポテト チーズケーキサンド | 10 5歳児相談 | 11 |
| 12 | 13 たぬき豆腐丼 大根の煮物 鯖缶の味噌汁 くだもの | 14 ゆり組リクエスト ピザ 鶏のから揚げ フルーツサラダ コンソメスープ フローズンフルーツ | 15 ごはん 鶏ちゃん焼き おふの酢の物 いも煮風汁 | 16 おでんうどん きんぴら天 ごま和え ヤクルト | 17 クリスマス会 おむすび コーンフレークチキン スティック野菜 クラムチャウダースープ クリスマスケーキ | 18 |
| 19 | 20 ごはん 肉みそ厚揚げ 野菜炒め わかめスープ ミルクプリン | 21 クリスマスパン ジャムとクリーム カリブロッコリーチーズ焼 肉団子野菜スープ 牛乳 | 22 冬至 炊き込みご飯 鯖の竜田揚げ 浅漬け お味噌汁 冬至パイ | 23 お子様チャーシューメン ナムル 自分でむいてゆで卵 オムレット | 24 終業式 | 25 クリスマス |
| 26 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 4em; margin-right: 20px;">冬休み</div> </div> | | | | | |

あっという間に12月です。今年もご家庭の皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

年長さんは11月の牛乳からビン牛乳に変わりました。小学生になる準備です。嬉しそうに飲む姿が嬉しくもあり、あと数か月なんだなあ実感しています。

寒くなりますが、どうぞお体にお気をつけてお過ごしください。

| 項目 | 数量 | 単位 |
|--------|--------|------|
| エネルギー | 489.04 | kcal |
| たんぱく質 | 21.72 | g |
| 脂質 | 19.67 | g |
| 鉄分 | 1.40 | mg |
| ビタミンA | 195.88 | mg |
| ビタミンB1 | 0.30 | mg |
| ビタミンB2 | 0.30 | mg |
| ビタミンC | 19.19 | mg |
| 食物繊維 | 3.97 | g |
| 食塩相当量 | 1.86 | g |

3歳未満児は70%の値です