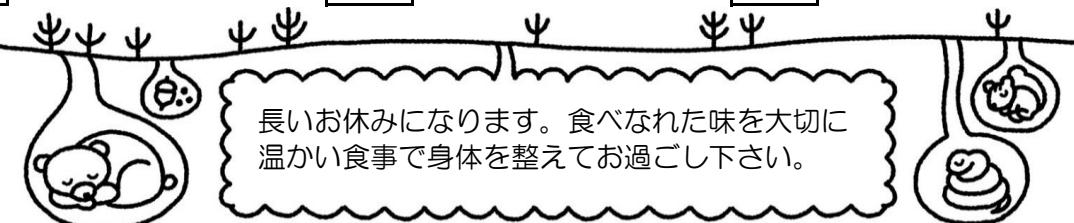




日光認定こども園 2025・12

月	火	水	木	金	土
1 れんこんと挽肉の小判焼き キャベツの梅かつおドレッシング もずくのかきたま汁 くだもの・牛乳	2 豆腐ボール ひじきマリネ みそラーメン風春雨スープ くだもの・牛乳	3 白身魚のねぎみそ焼き えのきとこんにゃくごま風味 けんちん汁 くだもの・牛乳	4 チーズとかぼちゃのココット ほうれん草サラダ コンソメスープ くだもの・牛乳	5 鶏の照り焼き キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳	6 発表会 ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪
ミルク・キャラメルラスク	ミルク・ポップコーン	ミルク・蒸しパン	おにぎり（昆布・ごま）	ミルク・みかんケーキ	
8 かに玉あんかけ わかめと春雨の中華和え 白菜ともずくのスープ くだもの・牛乳	9 赤魚の煮付け 野菜の昆布和え じゃが芋のみそ汁 くだもの・牛乳	10 手作り弁当日 手作り弁当のイラスト	11 冬野菜カレー ツナサラダ 肉焼壳 くだもの・牛乳	12 ししゃものごま焼き はりはり漬け 高野の玉子とじ煮 くだもの・牛乳	13 焼きそば ベイクドポテト わかめのみそ汁 くだもの・牛乳
ミルク・きな粉クッキー	フルーチェ（オレンジ）	せんべい	ミルク・練乳いちごパン	ミルク・チーズスコーン	ビスケット
15 巣ごもり玉子 野菜のごまみそ和え ミルクスープ くだもの・牛乳	16 豚の生姜炒め 粉ふき芋 冬野菜のみそ汁 くだもの・牛乳	17 鰯のかば焼き 大根のごま酢和え 麸のすまし汁 くだもの・牛乳	18 ハンバーグ マカロニサラダ クリームシチュー くだもの・牛乳	19 鰯のニラピカタ ほうれん草のおから和え 豚汁 くだもの・牛乳	20 他人どんぶり ハムサラダ フライビーンズ くだもの・牛乳
ミルク・大納言ケーキ	ミルク・マシュマロクラッカー	ミルク・豆腐の信玄餅風	プリンアラモード	ミルク・マフィン	せんべい
22 厚揚げのミートソース焼き 納豆和え かす汁 くだもの・牛乳	23 具だくさん和風オムレツ 野菜のゆかり和え 高野のみそ汁 くだもの・牛乳	24 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ ミネストローネ くだもの・牛乳	25 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ くだもの・牛乳	26 鰯の塩焼き 白菜とベーコンのおかか和え 湯葉のすまし汁 くだもの・牛乳	27 チキンカレー 小松菜サラダ ゆで玉子 くだもの・牛乳
ミルク・バナナクッキー	ミルク・ポテトフライたこ焼き風	ミルク・ビスケット	カルピスゼリー	ミルク・ミニデニッシュ	せんべい
29	30	31	**冬野菜を食べよう** 冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にも米や大豆、肉、魚などエネルギー源となるものを好みます。この消化、吸収、代謝を効率よくするためにも野菜、海藻、果物、乾物をしっかりとりましょう。 ※1月の手作り弁当日は21日（水）です。※食材の都合により献立を変更する場合があります。		
 <p>長いお休みになります。食べなれた味を大切に温かい食事で身体を整えてお過ごし下さい。</p>			