

# 12がつ こんだてひょう

花園幼稚園

日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	揚げ出し豆腐あんかけ 煮しめ マカロニサラダ フライドポテト パイン缶	枝豆チキンバーグ 野菜炒め とうもろこしつまみ揚 ひじき炒り煮 黄桃 (ウインナ)		ツナポテトパン  つぶあん
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
マス塩焼 さつま芋煮 きんぴらごぼう 煮浸し 黄桃 (ベイクドエッグポテト)	てんぷら レンコンチップ ロールキャベツ 春雨中華味 こふきいも みかん缶	豚肉と野菜の味噌炒め 玉子焼 かまぼこ ポテトサラダ パイン (チキンナゲット)		クリームチーズパン  ハムロールパン
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
焼きぎょうざ 野菜の煮物 かまぼこ コーンサラダ りんご煮 (玉子焼)	煮魚 枝豆天 大根煮つけ ひじきの煮物 スマイルポテト ソーセージチップソース 一口ゼリー	鶏の唐揚げ 扇型ソーセージ マカロニ炒め 花野菜サラダ みかん (さつま芋煮)		チーズハムパン  プチパン3個 <small>(メロンパン、クロワッサン、チョコクロワッサン)</small>
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
コーンクリームコロック ポロニアソーセージ 肉団子 南瓜煮付 パイン (茹で野菜)		終業式		

12月のお誕生日会おやつ = シフォンケーキ (ら・ぱるか)

## 12月の目標

### 『なぜに負けない食事をしよう』

かぜは、ひかないことがいちばん。ウイルスを攻撃する免疫力を低下させないことが大切です。そのためには、睡眠、栄養、適度な運動、ストレスを溜めず、心がけることが大切です。とは言っても、なかなか難しい。そんなときは食べ物で効率よく免疫力をアップさせましょう。

☆免疫細胞の材料となる「タンパク質」⇒鶏肉 鶏スープ、水炊き、鶏鍋

☆整腸作用のあるヨーグルト シリアル、グラノーラにかけて朝食

☆その他 野菜、くだものに含まれるファイトケミカル

\* 抗酸化作用があり活性酸素から体を守り免疫力を高める

