

**12がつのこんだて**

月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩 473Kcal/22.1g/14.8g/1.0g	485Kcal/20.5g/17.3g/1.7g	477Kcal/21.0g/13.9g/1.2g	470Kcal/16.2g/11.8g/1.3g	492Kcal/18.8g/11.9g/0.9g	458Kcal/15.7g/12.9g/1.6g
未満児 419Kcal/24.4g/15.5g/1.3g	409Kcal/20.0g/17.8g/1.9g	416Kcal/22.5g/18.4g/1.3g	407Kcal/17.6g/14.5g/1.7g	411Kcal/20.2g/13.1g/1.4g	334Kcal/13.0g/12.4g/1.4g
未満児 午前 未満児	未満児 午前 未満児	未満児 午前 未満児	未満児 午前 未満児	未満児 午前 未満児	未満児 午前 未満児
未満児 メイン 身体測定	未満児 メイン クッキング(たんぼぼ)	未満児 メイン 栄養指導(ちゅうりゅう)	未満児 メイン 栄養指導(ちゅうりゅう)	未満児 メイン 栄養指導(ちゅうりゅう)	未満児 メイン 栄養指導(ちゅうりゅう)
2	3	4	5	6	7
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児
8	9	10	11	12	13
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児
14	15	16	17	18	19
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児
20	21	22	23	24	25
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児
26	27	28	29	30	1/1
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児
おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児	おやつ 午後 おやつ 未満児

**12/30～1/3**  
**年末年始 お休み**

**1/4(土)**  
**手作り弁当日**  
1/6(月)～通常給食

今年も残すところ1か月となりました。大人は年末に向けて忙しくなる頃ですが、子どもにとっては楽しい行事が盛りだくさんですね！クリスマス、年末年始と楽しく過ごせるよう、食事はしっかり食べ、おやつは時間と適量を心がけましょう。年が明けてからも元気いっぱい保育園で過ごせるように、体調管理にはお気を付けください。来年もどうぞよろしくお願いたします。

**～おいしい冬野菜 大根～**  
根菜類がおいしい季節です。大根は丸々1本無駄なく使える食材です。それぞれ部位ごとにおいしい食べ方がありますのでとんとん食卓にとり入れてみてください☆



