

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
未満児 主 食		ごはん さんまの佃煮 シーフードサラダ	しらすごはん ポテトオムレツ もやしの炒めもの	ごはん がんもの含め煮 大豆サラダ	ごはん カレー スパゲティーサラダ	ごはん 中華ローストチキン 野菜ソテー	
副 食		大根汁 みかん	豆腐とほうれん草の 味噌汁 りんご	吉野汁 キウイフルーツ	たまごスープ ミニトマト	わかめスープ バナナ	
おやつ		豆餛飩 牛乳	ごまプリン せんべい	ヤーコン焼きもち 牛乳	ふかしいも 牛乳		
	7	8	9	10	11	12	
未満児 主 食	ごまごはん 赤魚の煮つけ 千草あえ なめこ汁 みかん	ごはん いが蒸し わかめの煮物 きつねうどん ミニトマト	かぼちゃごはん ゆでたまごの ミートソースかけ 青菜のソテー もやしの味噌汁 りんご	ごはん レバーのケチャップ煮 カリフラワーサラダ けんちん汁 みかん	ごはん 炒り豆腐 キャベツの甘酢あえ かぶの味噌汁 キウイフルーツ	 手作り弁当 牛乳	
副 食							
おやつ	白玉だんご黒蜜かけ 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	フライドポテト 牛乳	フルーツサンド 牛乳	スイートポテト 牛乳		
	14	15	16	17	18	19	
未満児 主 食	ごはん 親子煮 きゅうりもみ すまし汁 りんご	ひじきごはん 魚の照り焼き 生揚げの煮物 しめたま汁 バナナ	ごはん たまごグラタン わかめサラダ コーンとキャベツのスープ みかん	ごはん チーズバーグ ベジタブルソテー かぼちゃ含め煮 コンソメスープ ミニトマト	ごはん パインとハムのステーキ ひじきサラダ カレー汁 りんご	ごはん 変わり納豆 さつまいも甘煮 キャベツの味噌汁 バナナ	
副 食							
おやつ	クッキー 牛乳	しょうゆだんご 牛乳	プチパン 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳	杏仁豆腐 せんべい		
	21	22	23	24	25	26	
未満児 主 食	ごはん 炒りどり 白あえ せんべい汁 キウイフルーツ	クリスマスお誕生会 チキンライス エビフライ ブロッコリーのごま酢あえ 春雨スープ みかん	天皇誕生日 	ごはん いか炒め ポテトサラダ すいとん汁 ミニトマト	ロールパン ウインナー もやしとピーマンの 中華風あえ かぼちゃシチュー りんご	ごはん ハムピカタ マカロニツナサラダ 花魁の清汁 バナナ	
副 食							
おやつ	りんごパイ 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳		ココアカップケーキ 牛乳	豆乳パバロア せんべい		
	28	 冬の野菜を食べましょう! 鍋ものやしチューがおいしい季節になりましたね♡ 冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう!					
未満児 主 食	ごはん えびの天ぷら 大根なます						
副 食	青菜のおひたし 年越しうどん みかん						
おやつ	りんごジュース ビスケット						



白菜
ビタミンCや食物繊維が豊富。
鍋物や煮物などに。



ほうれん草
鉄分の含有量が多く、栄養価の高い
食材です。肉類、ごまなどが吸収を助けます。



ねぎ
疲労回復、食欲増進、
発汗作用などの
効果から、



なぜ、冬至にかぼちゃを
食べるの？



大 根
消化酵素を含み、胃の消化吸収を
助けます。先端は繊維質が多く
辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い
部分は辛味が弱く固いという性質を、
料理によって使い分けてみましょう☆

古くからかぜの特効薬として
用いられてきました。鍋物や
汁物などに。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び
こめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、
うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを
運盛りといい、縁起をかついでいたそうです。

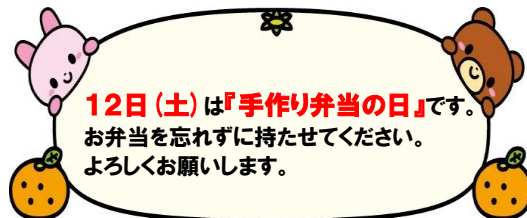
かぼちゃを漢字で書くと南瓜（なんきん）。
つまり、運盛りのひとつでもあります。

また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、
風邪や脳血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの
旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための
賢人の知恵でもあるのです。

※参考資料・・・「暮らしの歳時記」より
一部抜粋引用

ブロッコリー

ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に
役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。
つぼみよりも茎の方が栄養価が高いので、
炒めものやサラダ、スープなどに利用して
みましょう☆



12日(土)は「手作り弁当の日」です。
お弁当を忘れずに持たせてください。
よろしくお願いします。

