
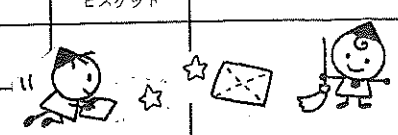


日曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
1 火	麦ご飯 大根となめこのみそ汁 酢豚 ほうれん草の納豆和え	牛乳 バナナ	のむヨーグルト りんごチーズケーキ
2 水	さつま芋ご飯 石狩汁 タンドリーチキン ひじきと小松菜サラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 ガレットココ
3 木	麦ご飯 ごぼうと油揚げのみそ汁 豚バラ大根 ブロッコリーハムサラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 おさつドーナツ
4 金	麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 おでん みかん	牛乳 スティックパン	お茶 カラフルビーフン
5 土	他人丼 胡瓜の即席漬 りんご	りんごジュース	ビスケット

7 月	麦ご飯 もやしと人参のみそ汁 豆腐の落とし揚げ ポテト卵サラダ	牛乳 ウエハース	ミルク レーズンカップケーキ
8 火	親子うどん れんこんと牛肉のごま炒め オレンジ	牛乳 昆布	お茶 二色おはぎ
9 水	中華風おこわ 豆腐とえのき茸の清汁 鯖の大根おろし煮 白菜のおかか和え	牛乳 バナナ	コーヒー牛乳 マヨネーズクッキー
10 木	バースデーランチ		フルーツ牛乳 小魚
11 金	麦ご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 チキン南蛮 きんぴらごぼう	牛乳 せんべい	牛乳 スノーボールクッキー
12 土	肉みそスパゲティー ポテト りんご	オレンジジュース	せんべい

14 月	麦ご飯 大根と厚揚げのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ 炒めごぼうサラダ	牛乳 昆布	牛乳 人参ヨーグルトケーキ
15 火	ゆかりご飯 白菜と豚肉のみそ汁 カラスカレイのホイル焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 りんご	フルーツ牛乳 米粉かぼちゃクッキー
16 水	もちつき(たんぼぼ・ちゅうりっぷ・・・うどん)		ヤクルト せんべい
17 木	麻婆ラーメン さつま芋と豚肉のバター炒め バナナ	牛乳 ビスケット	お茶 おにぎり
18 金	ロールパン ミルク ビーフシチュー サクサクメルフライ マカロニサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 あんぱん風
19 土	けんちんうどん フルーツヨーグルト	ぶどうジュース	せんべい

21 月	麦ご飯 切り干し大根と人参のみそ汁 鶏肉とカシューナッツ炒め煮 かぼちゃサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 ツナマヨトースト
22 火	アマランサスご飯 吉野汁 きゃべつの寄せ焼き ほうれん草のごま和え	牛乳 ウエハース	のむヨーグルト ブラウニー
23 水	麦ご飯 ほうれん草と豆腐の清汁 メルルーサの梅風味天ぷら 切り干し大根のごまマヨサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 アップルパイ
24 木	クリスマスメニュー 		フルーツ牛乳 小魚
25 金	麦ご飯 きゃべつと人参の卵スープ 真珠蒸し 小松菜と白菜の煮びたし	牛乳 バナナ	ミルク ヨーグルトソフトボール
26 土	ハヤシライス フルーツサラダ	りんごジュース	せんべい


28 月	お弁当の日		ヤクルト	ミニブッセ
29 火	焼きそば	バナナ	牛乳 ビスケット	せんべい
30 水	一部希望保育			
31 木	年末休園			

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 火	人参・白身魚・かぼちゃがゆ 大根と豆腐のみそ汁 肉団子の酢豚風	バナナ	りんごケーキ
2 水	じゃが芋・人参・ほうれん草がゆ かぼちゃと白身魚のみそ汁 ササミの大根おろし煮	ビスケット	ほうれん草ボール
3 木	ブロッコリー・人参・白身魚・かぼちゃがゆ 白菜とじゃが芋のみそ汁 大根と肉団子煮	せんべい	ポテトドーナツ
4 金	かぼちゃ・人参・大根・玉ねぎがゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 じゃが芋と白身魚の甘煮	スナックパン	ビーフンスープ
5 土	人参・じゃが芋・鶏ミンチがゆ かぼちゃスープ りんご	せんべい	ビスケット

7 月	かぼちゃ・玉ねぎ・白身魚がゆ じゃが芋と人参のみそ汁 豆腐とササミのとろみ煮	ビスケット	人参蒸しパン
8 火	みそ煮うどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	せんべい	芋にんじんがゆ
9 水	じゃが芋・人参・玉ねぎ・ほうれん草がゆ 豆腐と白菜の清汁 白身魚の大根おろし煮	バナナ	かぼちゃおやき
10 木	白身魚・かぼちゃ・大根・人参がゆ じゃが芋とササミの含め煮 ゼリー	ビスケット	ホットケーキ
11 金	人参・白菜・ブロッコリー・じゃが芋がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚のりんご煮	せんべい	ポテトボール
12 土	スープスパゲティー りんご	ビスケット	せんべい

14 月	かぼちゃ・人参・じゃが芋がゆ 大根とササミのみそ汁 白身魚の磯煮	バナナ	人参ケーキ
15 火	じゃが芋・人参・大根がゆ 白菜と鶏ミンチのそぼろ汁 カラスカレイの揚げ煮	りんご	かぼちゃクッキー
16 水	ササミ・ほうれん草うどん 肉じゃが風 バナナ	せんべい	オレンジ蒸しパン
17 木	麻婆うどん 白身魚と揚げかぼちゃ煮 バナナ	ビスケット	コロコロおにぎり
18 金	コロコロパン クリームシチュー風 白身魚ときゃべつサラダ	せんべい	あんまん
19 土	けんちんうどん フルーツヨーグルト	ビスケット	せんべい

21 月	じゃが芋・人参・ブロッコリーがゆ 豆腐と白菜のみそ汁 鶏ミンチとかぼちゃの含め煮	ビスケット	ジャムサンド
22 火	人参・かぼちゃ・ほうれん草・玉ねぎがゆ ササミと大根の吉野汁 きゃべつの寄せ焼き	スナックパン	かぼちゃまんじゅう
23 水	じゃが芋・人参・鶏ミンチ・胡瓜がゆ ほうれん草と豆腐の清汁 白身魚のトマト煮	せんべい	りんご芋煮
24 木	人参・じゃが芋・きゃべつ・玉ねぎがゆ かぼちゃスープ ササミのりんごソース煮	ウエハース	ホットケーキ
25 金	かぼちゃ・人参・白身魚がゆ きゃべつと人参スープ 肉団子と白菜のやわらか煮	バナナ	ヨーグルトソフトボール
26 土	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマンがゆ フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

28 月	お 弁 当 の 日	せんべい	バナナ
29 火	煮込みうどん バナナ	ビスケット	せんべい
30 水	一 部 希 望 保 育		
31 木	年 末 休 園		

なんでも食べよう！ かぜに負けない体づくり

免疫力を高めるために大切なこと



かぜに負けない体づくりのためには、免疫力を高めることが大切です。ご家庭でも、バランスのとれた食事を取り、適度な運動と十分な睡眠・休養を心がけることがかぜ予防になります。

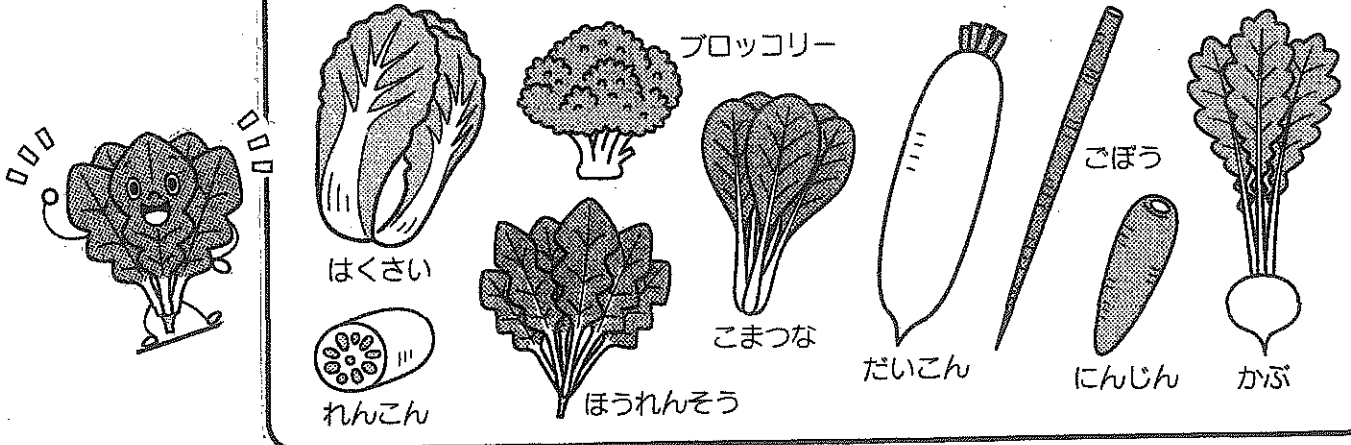
ご存知ですか？

旬の野菜は栄養豊富

旬の食べ物は、おいしいだけではなく、栄養も豊富だといわれています。

また、冬野菜は体を温める作用があるといわれています。

冬においしくなる野菜大集合！



冬至に 食べよう かぼちゃ

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を過ぎると、日は長くなっていくので太陽がよみがえる日とされ、冬至を境に幸運が向いてくるとも考えられています。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかないともいわれています。β-カロテンが豊富なかぼちゃをたくさん食べましょう。

冬は、温かいなべ料理や汁物などがおいしい季節です。野菜をたっぷり使った料理で、冬ならではの食事を楽しみませんか。野菜を子どもたちに好ききらいなく食べてもらうために、料理にどんな野菜が入っているのかを話して興味や関心を持たせたり、「おいしいね」と共感し合ったりしながら食べましょう。

