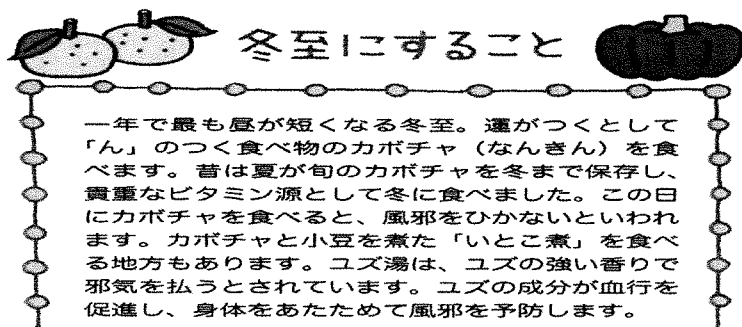


12月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	木	お点前	親子丼、海藻サラダ、果実	せんべい、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
2	金		魚の照り焼き、ナムル、わかめスープ、果実	おからと人参のケーキ、ミルク	牛乳・果実	ご飯
3	土		ハヤシライス、ドレッシングサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・人参スティック	ご飯
4	日					
5	月		豚肉の生姜焼き、千切り大根の中華サラダ、みそ汁	にんじんジュースで蒸しパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
6	火		魚の人参みそ焼き、三色野菜和え、きのこ汁、果実	バナナとココアのケーキ、ミルク	ジョア	ご飯
7	水		マカロニグラタン、野菜サラダ、白菜とベーコンのスープ、果実	エビせんべい、牛乳	牛乳・ポーロ	ご飯
8	木	お点前	豚肉のかりん揚げ、ほうれん草の磯和え、かき玉汁	芋もち団子、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
9	金	リハーサル①	魚のもみじ焼き、マカロニサラダ、野菜スープ	ボンデケーキ、牛乳	牛乳・きな粉マカロニ	ご飯
10	土		五目うどん、かぼちゃの甘煮、果実	牛乳、果実	牛乳・クラッカー	うどん
11	日					
12	月		キーマカレー、海藻サラダ、果実	せんべい、牛乳	お茶・チーズ	ご飯
13	火		ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、ゆで野菜、みそ汁	ちりめんおにぎり、お茶	牛乳・果実	ご飯
14	水	英語	ひじき炒め、拌三絲、清し汁、果実	フレンチトースト、ミルク	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
15	木	弁当日 リハーサル②	弁当日	米粉と豆乳蒸しパン、ミルク	お茶・果実	弁当日
16	金		魚のムニエル、ブロッコリーのミソマヨサラダ、みそ汁、チーズキャッチ	ぜんざい、お茶	豆乳 ビスコ	ご飯
17	土	発表会				
18	日					
19	月		鶏肉のマーメレード煮、ポテトサラダ、チンゲン菜のスープ	チーズキャッチ、果実、野菜ジュース	お茶、ポーロ	ご飯
20	火	太陽スポーツ はなてまり訪問	魚の煮付け、甘酢和え、みそ汁、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・果実	ご飯
21	水	英語	五目ハンバーグ、千切り大根のかみかみサラダ、みそ汁、果実	おにぎり、お茶	牛乳・ウエハース	ご飯
22	木	クリスマス会	カレーピラフ、から揚げ、ゆで野菜、トマト、コーンスープ、果実	クリスマスケーキ、牛乳	飲むヨーグルト	ご飯
23	金					
24	土		チキンカレー、ほうれん草のサラダ、果実	牛乳、パン	お茶・せんべい	ご飯
25	日					
26	月	恒富デイサービス訪問	冬野菜シチュー、大根サラダ、果実	スイートポテト、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
27	火		すき焼き風、大豆サラダ、オニオンスープ	チーズ饅頭、ミルク	お茶・かえり	ご飯
28	水	餅つき 保育納め	餅つき、豚汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・スティックパン	ご飯
29	木	特別保育				
30	金	特別保育				
31	土					



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんぎん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



食事での免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力UP** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力UP** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど