

12月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		キーマカレー、ほうれん草の磯和え、チーズキャッチ	おにぎり、かえりの炒め煮、お茶	牛乳・パン	ご飯
3	火	方財小交流会	魚のおろし煮、春雨の酢の物、みそ汁、果実	梅が枝もち、お茶	牛乳・果物	ご飯
4	水		えびのよせ揚げ、海藻サラダ、きのこ汁	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・ふかし芋	ご飯
5	木	お点前	魚のアングリーズ、茹で野菜、チンゲン菜のスープ、果実	手作りミニメロンパン、牛乳	豆乳・クラッカー、チー	ご飯
6	金	太陽スポーツ	豚肉の生姜焼き、酢の物、みそ汁、トマト	ベイクドさつま芋ケーキ、ミルク	牛乳・かえり	ご飯
7	土		スパゲティーミートソース、ナムル、果実	牛乳・パン	牛乳・チーズ	ご飯
8	日					
9	月		かぼちゃのそぼろ煮、酢の物、みそ汁、果実	チョコチップ蒸しパン、ミルク	牛乳・ふかし芋	ご飯
10	火		魚の唐揚げ、酢の物、けんちん汁、トマト	ぜんざい	牛乳・コーンフレーク	ご飯
11	水	英語	鶏肉のマーマレード焼き、白和え、コンソメスープ、果実	マーブルケーキ、野菜ジュース	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
12	木	お点前	魚のチーズ風味フライ、和え物、清し汁、トマト	揚げパン、ミルク	コーンスープ	ご飯
13	金		すき焼き風、パンサンスウ、みそ汁	焼き芋、牛乳	牛乳・果実	ご飯
14	土		ハヤシライス、野菜の昆布和え、果実	牛乳・お菓子	牛乳・スティックパン	ご飯
15	日					
16	月	リハーサル① 弁当日	お弁当日	お麩のラスク、牛乳	牛乳・パン	弁当日
17	火		ハンバーグ、大根サラダ、みそ汁、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・果実	ご飯
18	水	英語	スパニッシュオムレツ、ほうれん草のソテー、オニオンスープ、果実	ホットケーキ、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
19	木	お点前	鶏の照り焼き、三色野菜和え、豚汁、果実	フルーツサンド、牛乳	牛乳・クラッカー、チー	ご飯
20	金	リハーサル②	冬野菜シチュー、ドレッシングサラダ、果実	ちりめんおにぎり、お茶	牛乳・パン	ご飯
21	土	発表会				
22	日					
23	月	恒富東デイスervis訪問	ツナと切干大根の炒め物、大豆サラダ、春雨スープ	ふかし芋、ミルク	牛乳・パン	ご飯
24	火	はなてまりデイスervis訪問	魚のみそ煮、かみかみサラダ、清し汁	フレンチトースト、ミルク	牛乳・ふかし芋	ご飯
25	水	クリスマス交流会	カレーピラフ、手作りチキンナゲット、マカロニサラダ、わかめスープ、果実	お楽しみおやつ、ココアミルク	豆乳・果物	ご飯
26	木	お点前	鶏肉とさつま芋の揚げ煮、ゆで野菜、しらすのスープ、果実	カリカリトースト、ミルク	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
27	金	保育納め	魚のタルタルソースかけ、小松菜とパプリカの和え物、清し汁	フライドポテト、牛乳	牛乳・胡瓜スティック、	ご飯
28	土					
29	日					
30	月					
31	火					



12月 食育だより



～冬野菜をたっぷり食べよう～

冬が旬の野菜には、身体を温めて、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。風邪をひきやすい時期なので、積極的に冬野菜を使った料理を作ってみてください！



ブロッコリー

特に茎部分に栄養があります。



ほうれん草

冬のほうれん草は色が濃く、甘みがあるうえ、ビタミンCは夏の3倍とされています。



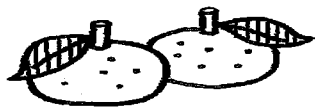
白菜

ビタミンCやカリウムが豊富で風邪を引きやすい冬場におすすめです。



大根

大根の葉は緑黄野菜に分類され、捨てるのがもったいないほどの多くの栄養素が含まれています。



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（なんきん）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。

