

ちゃいんどべーす / IDEKITA 12月予定献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
ちりめんおやき	コーンフレークと ヨーグルト	粉吹き芋(青のり味)	牛乳 ボーロ	おにぎり	せんべい
冬野菜シチュー ひじきとツナのサラダ 果実	ご飯 スペイン風オムレツ 茹でブロッコリー 根菜汁 果実	ご飯 魚の竜田揚げ 海藻サラダ トマト 白菜のみそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ トマト オニオンスープ	ご飯 魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物 もずくスープ 果実	焼きビーフン がんもの煮物 果実
牛乳 おからと人参のケーキ	牛乳餅	牛乳 揚げパン	ヨーグルトムース	牛乳 サンドイッチ	プリン
8	9	10	11	12	13
かぼちゃチップス	牛乳 ふかし芋	牛乳 シュガートースト	牛乳 果実	クラッカー	クッキー
みそおでん ゆかり和え 果実	ご飯 魚のタルタルソースかけ 小松菜の和え物 えのきのお汁 果実	お弁当日	ご飯 魚のみそ焼き ナムル トマト かきたま汁	ご飯 ユーリンチー ブロッコリーのおかか和え トマト 中華スープ	ミートスパゲティ トマトサラダ チーズ
牛乳 カレートースト	ぜんざい	手作りプリン	フライドポテト	牛乳 ホットケーキ	せんべい
15	16	17	18	19	20
豆乳 パン	牛乳 ツナとコーンのトースト	牛乳 ボーロ	さつま芋のステック	牛乳 果実	せんべい
ご飯 チキン南蛮 野菜の昆布和え 豆腐のお汁 果実	ご飯 魚のかば焼き 春雨の酢の物 ほうれん草のお汁 果実	キーマカレー ドレッシングサラダ 果実	鮭ご飯 手作りナゲット マカロニサラダ 椎茸のお汁	ご飯 手作りシューマイ 大根サラダ トマト 里芋のみそ汁	ちゃんぽん おにぎり 果実
ちりめんのおにぎり	ホットクラッカー	フルーツヨーグルト	牛乳 手作りどら焼き	野菜ポッキー	ヨーグルト
22	23	24(クリスマス会)	25	26	27
クラッカー	かぼちゃのおやき	ポテトフライ	おにぎり	飲むヨーグルト せんべい	せんべい
ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜の和え物 トマト しらすのスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き 和え物 かぼちゃのみそ汁 果実	ふりかけおにぎり 唐揚げ ミニハンバーグ 茹でブロッコリー コーンスープ	マカロニグラタン ゆかり和え 大根のみそ汁 果実	年越しうどん 鶏肉の竜田揚げ 果実	きのこスパゲティ 胡瓜のたたき 果実
牛乳 型抜きクッキー	牛乳 チーズ饅頭	ケーキ	牛乳 手作り肉まん	タコ焼き (ツナとウインナー)	クッキー
29	30	31			



食育だより



栄養満点！冬野菜で元気に過ごそう！

風邪のウイルスを防ぐには体を温め免疫機能を高めることが大切です。
冬野菜には元気に過ごすための栄養がたっぷりあるので、この時期に取り入れていきましょう。



☆体を温める

根菜類は水分が少なく体を温める効果があります。

かぼちゃ・ごぼう
れんこん

☆丈夫な体をつくる

ビタミンCたっぷり！
体に溜めることができないため
毎日の食事にとりいれましょう。

ほうれん草・白菜

☆胃腸の働きを整える

胃腸の働きを整える消化酵素が
たっぷり！胃もたれや胸やけ
などの不調を改善します。

大根・かぶ

12月22日は冬至です！

冬至とは1年の中で最も昼が短く、
夜が長い日のことです。冬至の日には
無病息災を願いかぼちゃを食べたり、
ゆず湯につかる習慣があります。
また、「れんこん」「にんじん」など名前に
「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいと
言われています。

☆感染性胃腸炎が流行する季節です！

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、
吐き気や嘔吐、下痢などの症状が見られ、発熱する
場合もあります。家族みんなで手洗い、うがいの
習慣を身につけていきましょう。



*食事の前には必ず手洗いをしましょう。

☆ばんびさん食育活動☆

黒ゴマ・コーンフレーク・レーズンを使って、クッキー
づくりに挑戦！ゴマでいっぱい、クッキーやニコリ
笑顔のクッキーなど、個性豊かな
クッキーが出来上がりました。



ゴマを目にして顔を
つくっていましたよ。



☆いすさんの食事風景☆

スプーンの持ち方がとっても上手になりました。
「おかわりくださ～い！」とたくさん食べてくれます。
たくさん食べて、毎日元気いっぱいです。



☆今年も残り1ヶ月になりました。

体調を崩さないように元気に過ごしていきましょう。