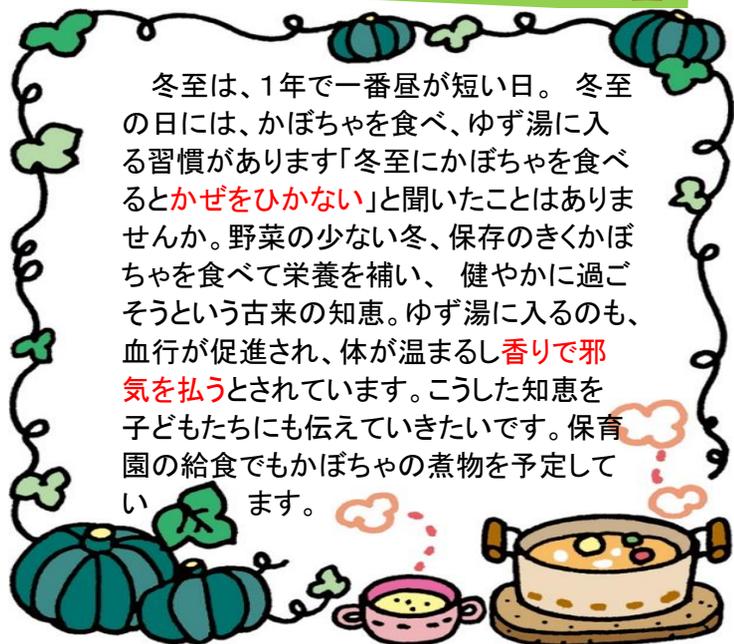


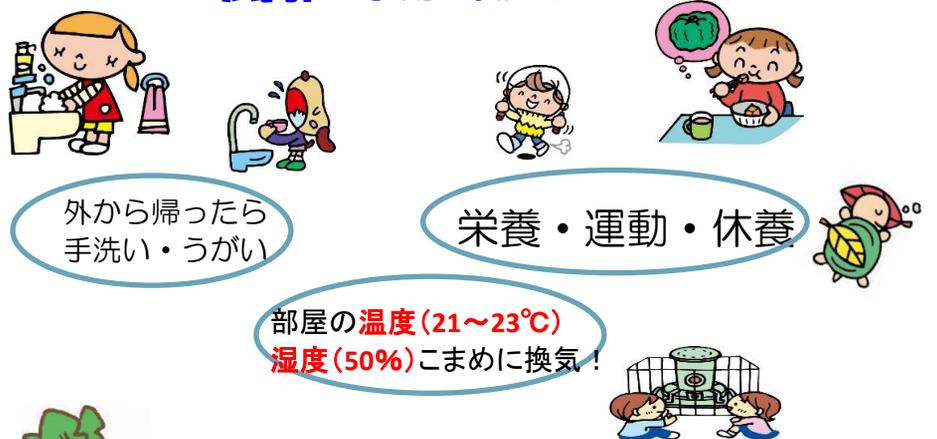
月	火	水	木	金	土
				牛乳	
				1 菜飯 おでん風煮込み 柿とかぶの酢の物 白菜のみそ汁 果物 牛乳 干しいも	2 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 のっぺい汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	
4 弁当の日	5 ご飯 小松菜の豆腐焼き ブロッコリーコーン和え かき卵汁 果物	6 ご飯 鶏の梅焼き ミルクおから きのこ汁 果物	7 ビーフストロガノフ 切り干し大根サラダ 押し麦スープ 果物	8 麦ご飯 さばのおろし煮 磯辺和え すいとん 果物	9 ご飯 野菜炒め けんちん汁 果物
牛乳 カレーパン風	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 ごませんべい	牛乳 フレンチトースト	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
11 焼きそば もずくの白和え さつまいもコロコロ煮 果物 じゃこおにぎり チーズ	12 ご飯 麻婆豆腐 ハンサンスー わかめのすまし汁 果物	13 ご飯 たらの甘酢炒め 小松菜のごま和え なめこのみそ汁 果物	14 麦ご飯 田舎煮 キャベツの酢物 ソーマン汁 果物	15 パン チリコンカン ごぼうサラダ かぼちゃスープ 果物	16 ご飯 わかめの酢物 具たくさん汁 果物
牛乳	牛乳 肉まん風	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 日本茶 みたらし団子	牛乳 菓子	おやつ
未満児 牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
18 ちゃんぽん 小松菜のナムル あさりのしぐれ煮 果物 昆布おにぎり チーズ	19 ご飯 肉みそ豆腐 ほうれん草の小魚和え 白菜スープ 果物	20 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁 果物	21 山賊むすび カリフラワーサラダ 豚汁 果物	22 誕生会 クリスマス会 牛乳 クリスマスケーキ	23 三色丼 キャベツのすまし汁 果物
牛乳	牛乳 いもようかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 菓子	牛乳	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳		
25 年越しうどん 大根の甘酢和え ししゃものごま焼き 果物 さけおにぎり チーズ	26 ご飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル もやしのすまし汁 果物	27 さばの炊き込みご飯 ほうれん草ごま和え きのこみそ汁 果物	28 ご飯 豚肉のマーメレード焼き 切り干し大根含め煮 花麩のすまし汁 果物	29 ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	30 年末休み
牛乳	牛乳もち	牛乳 青のり蒸しパン	牛乳 ポーロ	牛乳 菓子	31 年末休み

★食事だより★ 冬至12月22日

冬至は、1年で一番昼が短い日。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるし香りで邪気を払うとされています。こうした知恵を子どもたちにも伝えていきたいです。保育園の給食でもかぼちゃの煮物を予定しています。



風邪の予防と食生活



外から帰ったら
手洗い・うがい

栄養・運動・休養

部屋の温度(21~23℃)
湿度(50%)こまめに換気!

旬のかぶ

根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むため整腸作用があり、煮物、蒸し物、酢の物。葉は緑黄色野菜で栄養満点!炒め物、汁物など。