



予定献立表

★12月の旬★

白菜、長ネギ、春菊、水菜、ほうれん草、小松菜、人参、ごぼう、大根、れんこん、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、さば、ブリ、カレイ、みかん、ゆず



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	516	18.6	17.0	1.7
3～5歳児	560	20.3	19.3	2.1

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡ ふかし芋・ホットミルク 豚丼 キャベツとコーンのコールドロー 豆腐とみつばのすまし汁 果物	♡ ぱりんこ・甘酒 お弁当の日	♡ パナナ・ホットミルク 炊き込みごはん 魚の塩焼き 豆入りひじきの煮物 ほうれん草としめじの味噌汁	♡ にぼし・飲むヨーグルト ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜とじゃこの和え物 えのきと大根の味噌汁	♡ 昆布・ホットミルク 手作りパン コーンスープ グリーンサラダ 果物	♡
☆ 黒糖ラスク・牛乳	☆ じゃがいもと青のりのガレット・牛乳	☆ オレンジケーキ・牛乳	☆ やきそば・牛乳	☆ おかかチーズごはん・牛乳	☆
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
♡ ふかし芋・ホットミルク 黒米ごはん 鶏肉と大根の煮物 ピーマンとちくわの炒め物 青菜とお麩の味噌汁	♡ ぱりんこ・甘酒 味噌ラーメン 切干大根の中華風サラダ 果物	♡ パナナ・ホットミルク 麦ごはん 魚のねぎしょうゆ焼き 三色なます じゃがいもとたまねぎの味噌汁	♡ にぼし・飲むヨーグルト ごはん 豆乳鍋 かぶの甘酢和え 果物	♡ 昆布・ホットミルク 手作りパン 肉団子スープ パスタサラダ 果物	♡
☆ ハムとチーズのパイ・牛乳	☆ マーラーカオ・牛乳	☆ おにまんじゅう・牛乳	☆ のり塩ポップコーン・牛乳	☆ 子ぎつねごはん・牛乳	☆
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)お茶会	20日(金)誕生日会	21日(土)
♡ ふかし芋・ホットミルク 小松菜ごはん 肉豆腐 野菜のごま和え なめことわかめの味噌汁	♡ ぱりんこ・甘酒 ぎつねうどん キャベツとベーコンのソテー 果物	♡ パナナ・ホットミルク 麦ごはん さばの味噌煮 れんこんときゅうりの甘酢和え お麩としいたけのすまし汁	♡ にぼし・飲むヨーグルト 二色丼 たまねぎのおかか和え ごぼうの味噌汁 果物	♡ 昆布・ホットミルク カレーライス フレンチサラダ チーズ	♡
☆ 大学芋・牛乳	☆ ごまがらめ・牛乳	☆ ココアクッキー・牛乳	☆ おでん・牛乳	☆ レモンケーキ・牛乳	☆
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
♡ ふかし芋・ホットミルク 黒米ごはん 五目卵焼き ブロッコリーのマヨサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	♡ ぱりんこ・甘酒 クリスマスメニュー	♡ パナナ・ホットミルク ごはん 魚のパン粉焼き フレンチサラダ 青菜と豆腐の味噌汁	♡ にぼし・飲むヨーグルト ごはん 豚肉と白菜の鍋 かぼちゃのチーズ焼き 果物	♡	♡
☆ ちんすこう・牛乳	☆ クリスマスケーキ・牛乳	☆ パナナブレッド・牛乳	☆ 干し柿・干し芋	☆	☆
30日(金)	31日(土)	◆ファミリーデー: 11日～15日			◆誕生日会: 22日
♡	♡				
お休み	お休み				

旬の野菜を食べて冬を乗り越ろう

だんだんと気温が下がり風邪などひきやすい時期になってきました。基礎代謝も気温も一番下がっている朝に体を温める食材を上手に取り入れて体の中から温まりましょう。冬が旬の野菜には体を温めたり風邪をひきにくくする栄養素がたっぷり含まれています。また、温かいスープなどは体を温め一日頑張る身体のエンジンをかけやすくしてくれるため、おすすめです。鍋やうどん、雑炊、シチューなどは身体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的になります。



今年のクリスマスメニューはすだちさんの要望に応えたスペシャルメニューです。おたのしみに！



だんだんと気温が下がり風邪などひきやすい時期になってきました。
基礎代謝も気温も一番下がっている朝に体を温める食材を上手に取り入れて体の中から
温まりましょう。
冬が旬の野菜には体を温めたり風邪をひきにくくする栄養素がたっぷり含まれています。
また、温かいスープなどは体を温め一日頑張るからだのエンジンをかけやすくしてくれる
ためおすすめです。前日に多めに汁物を作っておき、朝に温めて食べるなど工夫して
取り入れてみてはいかがでしょうか。

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは身体を温めてくれる定番メニューです。
長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的になります。身体が温まって血液の循環がよくなることで疫機能が高まり風邪の予防になります。
また感染症を予防するには免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
ビタミンAを多く含む食品…レバー、バター、たまご　ビタミンCを多く含む食品…ピーマン、ブロッコリー　ビタミンEを多く含む食品…ナッツ類、豆乳

今年のクリスマスメニューはすだちさんの要望に応えたスペシャルメニューです。おたのしみに！