

月	火	水	木	金	土
					1
					午前のおやつ
3	4	5	6	7	8
たっぷりごぼうと 神在ねぎラーメン コロコロサラダ 果物 お茶 梅じゃこおにぎり	ごはん 魚の煮つけ さつまいもと大豆の おろし和え 里芋の味噌汁 牛乳 フルーツサンド	小松菜と豚肉の ちらし寿司 れんこんとひじきの炒り煮 麩のすまし汁 牛乳 豆腐だんご	ごはん ポトフ風煮込み ほうれん草の納豆和え 果物 牛乳 はちみつレモンマフィン	はと麦ごはん 擬製豆腐 白菜のゆかり和え きのこの味噌汁 牛乳 さつまいもスコーン	午前のおやつ
10	11	12	13	14	15
ほうれん草の そぼろチャーハン りっちゃんの元気サラダ 冬野菜の味噌スープ 牛乳 ハニマヨトースト	ごはん 魚のゆず味噌煮 ほうれん草のナムル けんちん汁 牛乳 切り干しナポリタン	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 和風味噌ポテトサラダ 青菜のすまし汁 牛乳 バースデーケーキ	ごはん 魚の酢醤油焼き 小松菜とえのきのごま和え さつまいもと 長ねぎの味噌汁 お茶 ごはんお好み焼き	ごはん イタリアン肉じゃが ヨーグルトサラダ 大根の味噌汁 牛乳 豆乳きなこ蒸しパン	午前のおやつ
17	18	19	20	21	22
ごはん 里芋バーグ ひじきのサラダ もやしの味噌汁 お茶 黒米おにぎり	(クリスマス会) きのこピラフ 照り焼きチキン クリスマスサラダ パンプキンスープ 牛乳 リースパン	ごはん 魚のカレー煮 ブロッコリーの塩昆布和え 白菜の味噌汁 牛乳 黒糖ラスク	赤貝ごはん 魚の塩焼き ほうれん草とコーンの じゃこ和え 切干大根の味噌汁 牛乳 小豆パイ	(祖父母参観日) 中華風うどん かぼちゃのサラダ 果物 牛乳 ☆おたのしみ☆	午前のおやつ
24	25	26	27	28	29
振替休日 	なめこあんかけうどん キャベツとわかめの ごま酢和え 果物 牛乳 ブラウンバナナケーキ	黒豆ごはん 魚のムニエル れんこんサラダ かぶのかきたま汁 お茶 小松菜おかかおにぎり	ごはん ロール白菜 もやしとニラの和え物 ごぼうと油揚げの味噌汁 牛乳 ゆずジャムクッキー	ごはん 冬野菜のキッシュ 刻み昆布の和え物 じゃがいもの味噌汁 牛乳 カップ肉まん	午前のおやつ

31

お休み

～冬野菜を食べよう～

寒い季節がやってきました。これから、冬野菜が美味しい季節になります。特に、ごぼうやれんこんなどの冬の根菜は体を中から温め、風邪をひきにくい丈夫な体を作ります。冬が旬の食材をたっぷり食べて風邪に負けない強い体を作りましょう！



～行事食を大切に～

冬至

冬至は1年で風間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至の日に、ゆずを浮かべたゆず湯に入ったり、かぼちゃや豆腐を食べると風邪をひかないと言われています。保育園でも、21日に冬至メニューを予定しています。かぼちゃはサラダに、豆腐はうどんに入れ、みんなで冬至についてのお話をしながら食べたいと思います。



年の区切りの大晦日

毎月末を晦日と呼び、一年の最後の特別な日に「大」をつけて、「大晦日」といいます。大晦日には、家族や大切な人の長寿を願ってそばを食べます。また、そばの形から、細く長く過ごせますようにとの願いが込められています。



●白菜●

ビタミンCや食物繊維が多く含まれているので、風邪予防や、便秘解消に効果があります。

●ほうれん草●

栄養価が高い野菜の代表格です。ビタミンCや鉄分が多く含まれているので、美肌や、風邪予防、貧血の予防にもなります。

●大根●

消化を促進し、胃腸の働きを整えてくれます。また、葉の部分にはカルシウムや鉄分などのミネラル類が多く含まれており、根の何倍もの栄養があります。特に、カルシウムの含有量は、野菜の中でも上位です。

●かぶ●

胃もたれや胸やけを解消したり、腸を整える働きがあります。葉には髪や視力、皮膚の健康維持、そしてのどや肺などの呼吸器系を守る働きがあります。