


12月 December の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
2日 (月)	ごはん 肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁(かぶ、わかめ)	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ グリンピース きゅうり かぶ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
3日 (火)	ふりかけごはん ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつまいものとうもろ煮 みそ汁(焼き麩、大根) りんご	牛乳 セサミボーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま さつまいも 焼き麩 三温糖 ゴマ油	牛乳 きな粉 みそ 豚肉 豆 腐 玉子	レーズン りんご 人参 たまねぎ グリンピース 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
4日 (水)	ごはん 鮭のコーン焼き ささみともやしのおかか和え みそ汁(かぼちゃ、わかめ) バナナ	牛乳 チーズ スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ バター	牛乳 豆乳 チーズ みそ 鶏肉 鮭 かつお節	レーズン もやし パナナ チンゲン菜 コーン かぼちゃ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
5日 (木)	おべんとう日					乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
6日 (金)	ごはん 冬野菜ポトフ かぼちゃサラダ みかん	牛乳 人参 クッキー	ごはん 小麦粉 油 三温糖	牛乳 鶏肉	レーズン かぼちゃ みかん 人参 白菜 かぶ ほうれん草 きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
7日 (土)	ごはん 玉子と豚肉のオイスター炒め ひじきの煮物 みそ汁(なす、ごぼう) オレンジ	牛乳 ウエハース	ごはん 三温糖 ゴマ油	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ 玉子	レーズン ひじき 人参 なす チンゲン菜 たまねぎ ごぼう オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
9日 (月)	ごはん 白糸タラのごま煮 大根と炒り卵和え 鶏汁(鶏肉、たまねぎ、キャベツ) りんご	牛乳 きな粉 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 豆乳 きな粉 みそ 鶏肉 玉子 タラ	レーズン りんご 人参 たまねぎ 大根 キャベツ インゲン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
10日 (火)	おかかまぜごはん 鶏肉とじゃがいも炒め キャベツのナムル みそ汁(はなふ、玉子)	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 片栗粉 焼き麩 ゴマ油 じゃがいも バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子 かつお節	レーズン 赤ピーマン チンゲン菜 キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
11日 (水)	ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ 厚揚げのおでん風 みそ汁(たまねぎ、わかめ) バナナ	牛乳 ミルク くずもち	ごはん 小麦粉 じゃがいも 油 パン粉 片栗粉 三温糖	牛乳 厚揚げ カレイ 鶏肉 みそ きな粉	レーズン パナナ たまねぎ 大根 人参 わかめ パセリ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
12日 (木)	ごはん 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参のサラダ スープ(しめじ、さつまいも)	牛乳 シュガー トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 さつまいも マヨネーズ パン粉 バター	牛乳 豚肉 豆乳	レーズン しめじ 白菜 人参 たまねぎ クリームコーン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
13日 (金)	さつまいものポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	牛乳 人参 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 さつまいも	牛乳 豚肉 ツナ缶	レーズン 人参 白菜 たまねぎ コーン オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
14日 (土)	<b>ゆりかごファミリー音楽会</b>			音楽会のお土産に手作りのお菓子をご用意します♪ ぜひお召し上がり下さい。			



		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (月)	ごはん 肉じゃが 白菜ときゅうりのマヨサラダ みそ汁(かぶ、わかめ)	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 みそ 鶏肉 ツナ缶	レーズン かぼちゃ 白菜 人参 たまねぎ きゅうり わかめ グリーンピース かぶ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
17日 (火)	ふりかけごはん ひき肉入り玉子焼き 豆腐とさつまいものとろみ煮 みそ汁(キャベツ、はなふ) りんご	牛乳 チーズ サンド	ごはん 食パン 油 片栗粉 さつまいも 焼き麩 三温糖 ゴマ油	牛乳 チーズ 豚肉 みそ 豆腐 玉子	レーズン りんご 人参 たまねぎ キャベツ グリーンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
18日 (水)	ごはん 白糸タラのごま煮 大根と炒り卵和え 鶏汁(鶏肉、たまねぎ、キャベツ) りんご	牛乳 さつまいも 蒸しパン	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 ごま	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子 たら	レーズン 人参 りんご たまねぎ 大根 キャベツ インゲン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
19日 (木)	★ランチBOXデー★ ごはん 鮭のコーン焼き ささみともやしのおかか和え みそ汁(かぼちゃ、わかめ) バナナ	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 鮭 かつお節	レーズン もやし バナナ チンゲン菜 コーン かぼちゃ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
20日 (金)	♡お誕生会♡ ライオン丼(そぼろ丼) 白菜サラダ みそ汁(大根、油揚げ) りんご	牛乳 お誕生 ケーキ	ごはん 小麦粉 油 片栗粉 三温糖	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン りんご 白菜 ねぎ 人参 大根	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
21日 (土)	ごはん 玉子と豚肉のオイスター炒め ひじきの煮物 みそ汁(なす、ごぼう) オレンジ	牛乳 せんべい	ごはん 油 三温糖 ゴマ油	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ 玉子	レーズン ひじき 人参 なす チンゲン菜 たまねぎ ごぼう オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
23日 (月)	鶏丼 冬至かぼちゃ 具だくさん汁 (かぶ、ほうれんそう、たまねぎ)	牛乳 きな粉 クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ゴマ油	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 小豆	レーズン ほうれん草 白菜 人参 たまねぎ かぼちゃ かぶ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
24日 (火)	さつまいものポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め オレンジ	牛乳 お麩ラスク	ごはん 三温糖 焼き麩 油 さつまいも	牛乳 きな粉 豚肉 ツナ缶	レーズン 白菜 人参 たまねぎ コーン オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
25日 (水)	トナカイライス ローストチキン キャベツのナムル 具だくさんスープ (じゃがいも、人参、玉子) りんご	牛乳 クリスマス ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも ゴマ油	牛乳 鶏肉 玉子 かつお節 ウインナー	レーズン 赤ピーマン りんご 人参 たまねぎ チンゲン菜 キャベツ	乳 小麦 玉子	牛乳 レーズン ポーロ
26日 (木)	ごはん 豚肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参のサラダ スープ(しめじ、さつまいも)	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 パン粉 マヨネーズ バター	牛乳 豚肉 豆乳	レーズン しめじ 白菜 人参 たまねぎ クリームコーン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
27日 (金)	ふりかけごはん カラスカレイのサクサクフライ 厚揚げのおでん風 みそ汁(たまねぎ、わかめ) オレンジ	牛乳 きな粉 トースト	ごはん 食パン 小麦粉 油 パン粉 三温糖	牛乳 厚揚げ カレイ 鶏肉 みそ きな粉	レーズン たまねぎ 大根 人参 わかめ パセリ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
28日 (土)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ(白菜、人参)	牛乳 ポーロ	油 小麦粉 三温糖 バター マヨネーズ じゃがいも スパゲッティ	牛乳 豚肉	レーズン もやし 人参 たまねぎ きゅうり グリーンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
30日 (月)	 						
31日 (火)							

# 12月食育だより

今年も早いもので残り1ヵ月となり、冬の寒さが厳しい季節となりました。  
12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪食生活や生活リズムも乱れやすくなるため、十分な睡眠・普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりを心掛けましょう☆

## 冬至について

12月21日(土) 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)を食べたり、ゆず湯に入ったりします♪

### ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

### かぼちゃのいとこ

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥です！小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれてきました。

## おいしく食べよう！ みかんはこれからが旬

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に♪取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。

※ビタミンP：ポリフェノール的一种で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。

## 冬野菜をおいしく食べよう

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

### ほうれん草：

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！

### ねぎ：

辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

### かぶ：

消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

### 小松菜：

カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富！

### 白菜：

貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

### 大根：

かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもオススメです。

## ～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

### ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うどん・レバー・緑黄色野菜

### たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品