12 の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵	_		
			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	小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ		
(月)	ごはん 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいもとコーン炒め みそ汁 (たまねぎ、わかめ)	牛乳 人参ケーキ	ごはん 油 三温糖 小麦粉 さつまいも 片栗粉	牛乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン 人参 ねぎ たまねぎ 大根 コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい		
2日 (火)	ごはん 鶏肉と豆腐の中華煮 ツナともやしのおかか炒め スープ (じゃがいも、わかめ)	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも ごま油	牛乳 チーズ 豆腐 鶏肉 ツナ缶 かつお節	レーズン もやし 白菜 人参 チンゲン菜 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ		
3日 (水)	ごはん 豚肉のケチャップソース焼き 玉子とかぶのサラダ みそ汁(なす、しめじ)	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 きな粉 豚肉 みそ 玉子	レーズン しめじ 人参 なす たまねぎ 小松菜 かぶ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース		
4日 (木)	☆ランチBOXデー☆ ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 (油揚げ、かぶ)	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 きな粉 油揚げ 豚肉 みそ 炒り粉 ヨーグルト 鮭	レーズン 人参 たまねぎ こまつな コーン かぶ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン		
5日 (金)	冬野菜カレー ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 さつまいもケーキ	ごはん 小麦粉 さつまいも 油 バター 三温糖 じゃがいも	牛乳 玉子 鶏肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ		
6日 (土)	そぼろ井 白菜サラダ みそ汁 (大根、油揚げ) アップルゼリー	牛乳 せんべい	ごはん 油 片栗粉 三温糖	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン 白菜 ねぎ 人参 大根 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット		
8日 (月)	ごはん 白糸タラのから揚げ かぼちゃ煮 豚汁(豚肉、なす、にんじん) 黄桃缶	牛乳 きなこクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 油揚げ きな粉 豚肉 みそ タラ	レーズン 人参 ほうれん草 なす たまねぎ かぼちゃ インゲン 黄桃缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース		
9日 (火)	おかか混ぜご飯 照り焼きチキン 玉子とじゃがいものサラダ みそ汁 (かぶ、しめじ)	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子 かつお節	レーズン しめじ 人参 ちんげんさい かぶ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ		
10日	ごはん 厚揚げと豚肉のうま煮 かぼちゃのごまがらめ みそ汁 (もやし、玉子)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ごはん 油 小麦粉 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 玉子 ヨーグルト	レーズン ねぎ もやし たまねぎ ごぼう かぼちゃ みかん缶 バナナ パイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン		
(木)	ごはん 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいもとコーン炒め みそ汁 (たまねぎ、わかめ)	牛乳 セサミボーロ	ごはん 油 片栗粉 ごま さつまいも	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 玉子	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ 大根 コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ		
12日	チキンハヤシライス 白菜と人参のサラダ みかん	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉	レーズン かぼちゃ 白菜 人参 たまねぎ グリンピース みかん	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット		
13日 (土)	byht7	別一曾		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。					
15日 (月)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラの香草パン粉焼き 厚揚げのおでん風 みそ汁(たまねぎ、わかめ) バナナ	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 小麦粉 マヨネーズ パン粉	牛乳 きな粉 豚肉 厚揚げ みそ タラ	レーズン パセリ 人参 たまねぎ 大根 キャベツ わかめ バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース		
200			404 - 4	100		404 # FE			













	の献立表	おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵	
12			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	小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
16日 (火)	ごはん 豚肉のケチャップソース炒め 玉子とかぶのサラダ みそ汁(なす、しめじ)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ 玉子	レーズン しめじ 人参 なす たまねぎ 小松菜 かぶ	乳 小麦 卵	牛乳× レーズン ウエハース
17日 (水)	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 (油揚げ、かぶ) ヨーグルト	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き麩 油 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 きな粉 油揚げ 豚肉 みそ 炒り粉 ヨーグルト	レーズン 人参 たまねぎ こまつな コーン かぶ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
18日		牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
19日(金)	●お誕生会● 冬野菜カレー ポテトサラダ バナナ	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉	レーズン バナナ 白菜 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
20日 (土)	ナポリタン キャベツの玉子サラダ スープ (豆腐、人参)	牛乳 ボーロ	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ スパゲティ バター	牛乳 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン ピーマン 人参 たまねぎ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
22日 (月)	ごはん 白糸タラのから揚げ 冬至かぼちゃ 豚汁(豚肉、なす、にんじん) オレンジ	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター さつまいも	牛乳 豚肉 みそ 小豆 タラ	レーズン ほうれん草 人参 なす たまねぎ かぼちゃ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
23日 (火)	<u>象クリスマス会象</u> トナカイライス ローストチキン 玉子とじゃがいものサラダ スープ (かぶ、しめじ) りんご	牛乳 クリスマス サンドウィッチ	ごはん じゃがいも 食パン 油 三温糖	牛乳 鶏肉 玉子 ウインナー チーズ かつお節	レーズン たまねぎ チンゲン菜 人参 かぶ しめじ りんご	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
24日 (水)	ごはん 厚揚げと豚肉のうま煮 かぼちゃのごまがらめ みそ汁 (もやし、玉子)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ごはん 油 小麦粉 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 玉子	レーズン もやし ねぎ たまねぎ ごぼう かぼちゃ みかん缶 バナナ パイン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
25日 (木)	ごはん 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいもとコーン炒め みそ汁 (たまねぎ、わかめ)	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター さつまいも	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ 大根 コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
26日	チキンハヤシライス 白菜と人参のサラダ みかん	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 鶏肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ グリンピース みかん	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
27日 (土)	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ みそ汁 (豆腐、わかめ)	牛乳 せんべい	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ バター スパゲティ じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	レーズン たまねぎ コーン グリンピース わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
29日(月)	* *	* * ()		*	*	*	*
30日 (火)				T			
31日 (水)	*****			The second		+ + + + + + + + + + +	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +

* 食育だより



いよいよ12月!街がキラキラと輝き、楽しいイベントがいっぱいの季節ですね。 冬の寒さに負けず、毎日元気に過ごすためには「食べること」がとっても大切です。 クリスマスや冬休みを前に、しっかり食べて、遊んで、心も体もぽかぽかに過ごしましょう!

郷を予防しましょう







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。



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!



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。





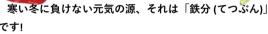




12月22日(月) 一年で最も昼が短くなる 『冬至』 運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボ チャ(なんきん)を食べたり、ユズ湯に入った りします。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存 し、貴重なビタミン源として冬に食べました。 この日にカボチャを食べると、風邪をひかない といわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ 煮」を食べる地方もあります。

ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされ ています。ユズの成分が血行を促進し、身体を あたためて風邪を予防します。

冬の元気チャージ! **赤色・緑色のパワー!**



ほうれん草や小松菜などの「緑の野菜」や、お肉やレバー などの「赤い食材」には、鉄分がたくさん隠れています。 鉄分は、体中に酸素を運んでくれる大切な役割を持ってい ます。

特に冬のほうれん草は、霜にあたって甘味が増し、栄養価 が高まります。小松菜も鉄分が豊富ですが、ほうれん草は 鉄分に加え、「血」を作るのを助けてくれる「葉酸(よう さん)」を特に多く含んでいます。

これらの赤や緑のパワーをしっかり摂って、体の隅々まで 元気いっぱいにしましょう! 冬の寒さや風邪に負けずに、 毎日楽しく過ごすために、食卓で緑や赤のパワー

土の中で育つ「根っこ野菜」には、寒い冬に負けないパワーがいっぱい詰まって、ます!

一下でしっくりと栄乳・痛え るので、保存がきき、昔から冬の食卓には欠かせない大切な食材でした。

特に、大根(だいこん)やかぶには、ごはんを食べるのを助けてくれる「消化酵素」という成分が含まれています。この消 化酵素のおかげで、胃腸の働きを助け、お腹の調子を整えるのをサポートしてくれます。しっかり消化できると、体に必要 な栄養もぐんぐん吸収できますね。

また、ビタミンCが豊富に含まれているのも嬉しいポイントです!ビタミンCは、風邪をひきやすい時期に、体に備わってい る免疫力を高める働きがあります。お芋や根っこ野菜をたくさん食べて、寒さに負けない元気な体を作りましょう! さつまいもやじゃがいもといったお芋類も、子どもたちに大人気の根っこ野菜です。食物繊維がたっぷり入っていて、おな かのおそうじもしてくれますよ。煮物やシチュー、味噌汁など、色々な料理で冬の根っこ野菜を味わってくださいね。