



よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 以上児

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| チンゲン菜の中華スープ 鶏つくね パンサンスー ヨーグルト | かぶのみそ汁 焼鮭 キャベツの梅和え オレンジ | 麻婆豆腐 餃子 ゼリー | 豆腐のすまし汁 鶏肉の柚子風味焼き コールスローサラダ オレンジ | ミートボールシチュー きゅうりとトマトの中華和え ヨーグルト | パン 麦茶 (以上児発表会)  |
| お麩のラスク・麦茶 | ビスケット・牛乳 | スティックパン・麦茶 | せんべい・牛乳 | なべやき・麦茶 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ナスのみそ汁 コロケ ひじきの炒め煮 ゼリー | ヤッホークラブ  | 華風スープ ハムカツ 小松菜の磯香和え ヨーグルト | 野菜たっぷり味噌ラーメン みかん おにぎりの日  | ふわふわ卵のスープ タンドリーチキン さつま芋の甘煮 ゼリー | 希望保育  |
| クッキー・牛乳 | 金時豆ケーキ・牛乳 | ビスケット・麦茶 | ミニハンバーガー・麦茶 | せんべい・牛乳 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | ヤッホークラブ  | お誕生会  | | | |
| 豚汁 タラのねぎ紫蘇焼き ヨーグルト | クラムチャウダー チキンナゲット きゅうりとツナの和え物 オレンジ | 三色丼 お麩のすまし汁 シルバーサラダ アイス | 小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ きゅうりの塩昆布和え ゼリー | 洋風おでん かぼちゃサラダ オレンジ | 和風パスタ ヨーグルト 麦茶  |
| クッキー・麦茶 | さくらケーキ・牛乳 | デコロール・麦茶 | ビスケット・牛乳 | シュガートースト・牛乳 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | クリスマス会  | | | |
| 大根のみそ汁 かぼちゃのひき肉フライ 白菜の柚香和え ゼリー | みそけんちん汁 焼きビーフン パイナップル | コンソメスープ もみの木型ハンバーグ スパゲティサラダ ヨーグルト | 豆乳のみそスープ 豚肉のスタミナ炒め オレンジ | ハヤシシチュー オムレツ カルピスポンチ | 希望保育  |
| ヨーグルトケーキ・麦茶 | スイートポテト・牛乳 | お米deカップケーキ・麦茶 | ジャムサンド・牛乳 | バームクーヘン・麦茶 | |

年末休み





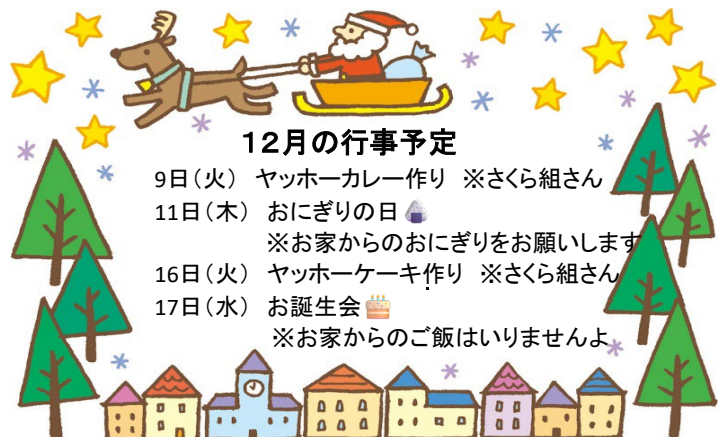
12月の
予定栄養摂取量

エネルギー 441kcal
タンパク質 20.0g
脂 質 17.8g
塩 分 1.9g



12月の行事予定

- 9日(火) ヤッホーカレー作り ※さくら組さん
- 11日(木) おにぎりの日 
※お家からのおにぎりをお願いします
- 16日(火) ヤッホーケーキ作り ※さくら組さん
- 17日(水) お誕生会 
※お家からのご飯はいりませんよ



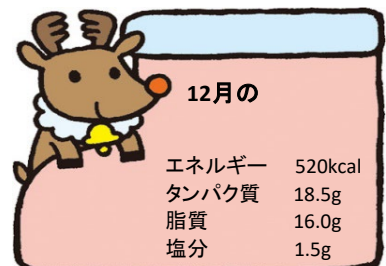


よていこんだてひょう

たっこんこどもえん 未満児

| 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 |
|--|--|---|--|--|---|
| せんべい ごはん チンゲン菜の中華スープ 鶏つくね バンサンスー ヨーグルト お麩のラスク・麦茶 | クラッカー ごはん かぶのみそ汁 焼鮭 キャベツの梅和え オレンジ ビスケット・牛乳 | ビスケット ごはん 麻婆豆腐 餃子 ゼリー スティックパン・麦茶 | ポーロ ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の柚子風味焼き コールスローサラダ オレンジ せんべい・牛乳 | せんべい ごはん ミートボールシチュー きゅうりとトマトの中華和え ヨーグルト なべやき・麦茶 | クラッカー パン 麦茶 (以上児発表会)  |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| クラッカー ごはん ナスのみそ汁 コロケ ひじきの炒め煮 ゼリー クッキー・牛乳 | ポーロ ごはん カレーシチュー フルーツヨーグルト 金時豆ケーキ・牛乳 | せんべい ごはん 華風スープ ハムカツ 小松菜の磯香和え ヨーグルト ビスケット・麦茶 | ビスケット おにぎり 野菜たっぷり味噌ラーメン みかん ミニハンバーガー・麦茶 | クラッカー ごはん ふわふわ卵のスープ タンドリーチキン さつま芋の甘煮 ゼリー せんべい・牛乳 | 希望保育  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ポーロ ごはん 豚汁 タラのねぎ紫蘇焼き ヨーグルト クッキー・麦茶 | せんべい ごはん クラムチャウダー チキンナゲット きゅうりとツナの和え物 オレンジ さくらケーキ・牛乳 | ビスケット 三色丼 お麩のすまし汁 シルバーサラダ アイス デコロール・麦茶 | クラッカー ごはん 小松菜のみそ汁 鶏の唐揚げ きゅうりの塩昆布和え ゼリー ビスケット・牛乳 | ポーロ ごはん 洋風おでん かぼちゃサラダ オレンジ シュガートースト・牛乳 | せんべい 和風パスタ ヨーグルト 麦茶  |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ビスケット ごはん 大根のみそ汁 かぼちゃのひき肉フライ 白菜の柚香和え ゼリー ヨーグルトケーキ・麦茶 | クラッカー ごはん みそけんちん汁 焼きビーフン パイナップル スイートポテト・牛乳 | ポーロ ごはん コンソメスープ もみの木型ハンバーグ スパゲティサラダ ヨーグルト お米deカップケーキ・麦茶 | せんべい ごはん 豆乳のみそスープ 豚肉のスタミナ炒め オレンジ ジャムサンド・牛乳 | ビスケット ごはん ハヤシシチュー オムレツ カルピスポンチ バームクーヘン・麦茶 | 希望保育  |

年末休み



今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩冷え込み、空気が乾燥してくるので風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根野菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。

冬に大切な栄養がたっぷり! 根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすめです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気になるてください。

ニンジン・カボチャ
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富

レンコン・ジャガイモ
免疫力を高める
ビタミンCが豊富

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり! 冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。



冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

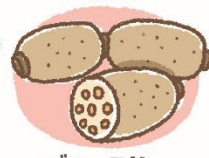
ハクサイ



ダイコン



レンコン



長ネギ



ブロッコリー



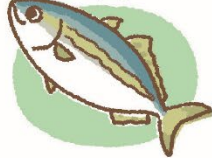
ほうレンそう



カキ



ブリ



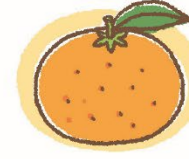
タラ



ヒラメ



ミカン



ユズ

