

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	2	高野豆腐の卵とし スパゲティサラダ くだもの	ひじき ごはん (ゆかり) ごま	高野豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ ごぼう いんげん たまご スパゲティ じゃがいも きゅうり ハム マヨネーズ カレー粉	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	月	9	おでん風煮込み かぼちゃのいとこ煮 くだもの	おにぎり ごはん	大根 人参 ウインナー 平天 つきこんにゃく 昆布 たまご かぼちゃ あずき	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
	16	鶏のから揚げ ちくわかめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 にんにく 土しょうが 片栗粉 しょう油 ちくわ キャベツ 人参 わかめ マヨネーズ 豆腐 玉ねぎ えのきだけ ねぎ じゃこ みそ	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ		10	冬至うどん とり天カレー風味 くだもの	おにぎり ごはん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ごぼう 油揚げ かまぼこ ねぎ 鶏ささみ てんぷら粉 カレー粉 マヨネーズ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
火	3	鶏のから揚げ ちくわかめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 にんにく 土しょうが 片栗粉 しょう油 ちくわ キャベツ 人参 わかめ マヨネーズ 豆腐 玉ねぎ えのきだけ ねぎ じゃこ みそ	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ	火	24	冬至うどん とり天カレー風味 くだもの	おにぎり ごはん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ごぼう 油揚げ かまぼこ ねぎ 鶏ささみ てんぷら粉 カレー粉 マヨネーズ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
	17	鶏ごぼうパスタ ミネストローネスープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ 鶏肉 ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく バター じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン トマト缶 しめじ パセリ	カレーピラフ (豚挽肉 人参 玉ねぎ グリーンピース)	菓子牛乳 小魚		11	マーボー大根 中華サラダ くだもの	おにぎり ごはん	大根 豚挽肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ にんにく みそ マロニー 焼豚 キャベツ きゅうり もやし 酢 ごま油	パン牛乳	おにぎり 牛乳
水	4	鶏ごぼうパスタ ミネストローネスープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ 鶏肉 ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく バター じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン トマト缶 しめじ パセリ	カレーピラフ (豚挽肉 人参 玉ねぎ グリーンピース)	菓子牛乳 小魚	水	25	マーボー大根 中華サラダ くだもの	おにぎり ごはん	大根 豚挽肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ にんにく みそ マロニー 焼豚 キャベツ きゅうり もやし 酢 ごま油	パン牛乳	おにぎり 牛乳
	18	さかなの塩こうじ焼き はるさめサラダ たまごスープ くだもの	おにぎり ごはん	魚 塩こうじ マロニー キャベツ かにかまぼこ きゅうり マヨネーズ たまご 玉ねぎ ねぎ えのきだけ 鶏がらスープ ごま油	パン牛乳	菓子牛乳 するめ		12	さつま揚げ ごま和え みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚すり身 ごぼう 人参 大葉 玉ねぎ ひじき 片栗粉 白菜 青菜 ごま かつお節 豆腐 わかめ 玉ねぎ 油揚げ 切干大根 じゃこ みそ	ツナと昆布の炊き込みごはん (ツナ 塩昆布 人参)	菓子牛乳 小魚
木	5	さかなの塩こうじ焼き はるさめサラダ たまごスープ くだもの	おにぎり ごはん	魚 塩こうじ マロニー キャベツ かにかまぼこ きゅうり マヨネーズ たまご 玉ねぎ ねぎ えのきだけ 鶏がらスープ ごま油	パン牛乳	菓子牛乳 するめ	木	26	さつま揚げ ごま和え みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚すり身 ごぼう 人参 大葉 玉ねぎ ひじき 片栗粉 白菜 青菜 ごま かつお節 豆腐 わかめ 玉ねぎ 油揚げ 切干大根 じゃこ みそ	ツナと昆布の炊き込みごはん (ツナ 塩昆布 人参)	菓子牛乳 小魚
	19	ハヤシライス マカロニサラダ くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ルウ マカロニ きゅうり キャベツ かに かまぼこ マヨネーズ	ココアゼリー 牛乳 (ミルクココア 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン)			13	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	ラスク 牛乳 (食パン バター グラニュー糖)	
金	6	ハヤシライス マカロニサラダ くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ルウ マカロニ きゅうり キャベツ かに かまぼこ マヨネーズ	ココアゼリー 牛乳 (ミルクココア 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン)		金	27	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	ラスク 牛乳 (食パン バター グラニュー糖)	
	7	パン 牛乳						土	14	パン 牛乳			
土	21	親子であそぼう♪					土		28	パン 牛乳			
	20	たんじょう会♡クリスマス会 チキンライス エビフライ ポテトサラダ コーンスープ くだもの							金	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム ケチャップ エビ 小麦粉 たまご パン粉 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ コーンスープ(粉) 牛乳 パセリ			クリスマスゼリー 牛乳



楽しい行事を元気な体で!!

今年も残すところあと1ヵ月。これからの季節はクリスマスやお正月など子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ちかまえています。風邪などで体調をくずさないよう、栄養と休養を十分とり元気に冬をすごしましょう。

風邪をひいたときの食事

体調管理に注意していても風邪をひいてしまうことがあります。体調をくずして食欲のない時の食事は?

○無理に食べさせない

体調をくずした時は、胃腸などの消化器も弱っています。無理をしてたくさん食べると胃腸に負担をかけてしまいます。脱水にならないようにだけ気を付けて水分補給をしっかりとしましょう。



おすすめの食べ物
おかゆ・うどん・食パン・白身魚・豆腐
脂の少ない肉(ささみ、川奈氏の鶏肉、赤身肉)

○やわらかく消化のよいものを

食欲が出てきたら、消化のよいものをとるようにします。具材は小さめに切り、よく加熱して柔らかくすると食べやすいでしょう。



冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力ももっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

<冬至の七種>

なんきん(かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんでん、うんどん(うどん)。「ん」が2つ付くことから、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという縁起を担いだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

<小豆>

古くから赤は邪気を払うといわれ、赤い小豆をつかった「冬至かゆ」や小豆とかぼちゃを炊いた「いとこ煮」が食べられています。

<ゆず湯>

江戸時代、ひび、あかぎれ、風邪予防の目的で銭湯でゆずを浮かべたことから、「冬至(とうじ)と湯治(とうじ)」「健康であれば融通(ゆうずう)が利く」の語呂を掛け合わせた説や、ゆずを太陽に見立てた説などがあります。ゆず湯には血行促進、保温効果などの効果があるとされています。



乾物は栄養満点

冷蔵庫がなかった時代、食品を天日や風にあてて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

●高野豆腐

たんぱく質、ミネラル、ビタミンをバランスよく含む食材。含め煮、卵とし、肉詰めにも。

●切り干し大根

カルシウム、鉄分、ビタミンB1・B2が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。

●乾燥ひじき

食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みごはんなど。

●干しいたけ

うま味の成分、グアニル酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮。戻し汁をだしとして。

●豆類

粒がそろい、つやがあるものが多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダで。