

日	曜	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
18	月	ごはん 白身魚のオーロラソース 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	白身魚 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	ケチャップ キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
		☆ 小松菜のホットケーキ・牛乳	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜
19	火	卵カレー スパゲティサラダ フルーツ	牛肉 うずら卵 スキムミルク ツナ	米 じゃがいも カレールウ 油 スパゲティ マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆ クレープ・牛乳	牛乳	クレープの皮 ホイップ 砂糖	バナナ りんご レモン
20	水	ごはん さばの塩焼き 豚汁 ほうれん草とえのきのおひたし フルーツ	さば 豚肉 みそ 海苔	板こんにゃく 里芋 ごま	大根 人参 ごぼう 葱 ほうれん草 人参 えのき フルーツ
		☆ フルーチェ	牛乳	フルーチェの素	黄桃缶
21	木	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入りなます フルーツ	豚ひき肉 ちりめん	油 砂糖 ごま 砂糖	かぼちゃ 生姜 グリンピース かぶ 人参 ゆず フルーツ
		☆ フレンチトースト・牛乳	牛乳 卵	パン バター 砂糖	
22	金	クリスマス会 お楽しみメニュー			
23	土	みそラーメン コーンポテト フルーツ	豚肉 かまぼこ わかめ みそ	中華麺 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし 葱 コーン フルーツ
		☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
25	月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 肉みそ納豆 けんちん汁 フルーツ	ちくわ チーズ 青のり 豚ひき肉 ひきわり納豆 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	小麦粉 油 油 砂糖 油	玉ねぎ 人参 葱 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆ マーブルケーキ・牛乳	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖	
26	火	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜のおひたし フルーツ	牛肉 焼き豆腐 ちりめん かつお節	油 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき 葱 チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆ 和風きなこサンド・牛乳	牛乳 きな粉	パン ホイップ	バナナ
27	水	ごはん ハッシュドビーフ 白菜サラダ フルーツ	牛肉	ハヤシルウ 油 砂糖 砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ ホールトマト 白菜 コーン きゅうり レーズン フルーツ
		☆ クラッカーサンド・牛乳	牛乳 ハム チーズ	クラッカー イチゴジャム	きゅうり
28	木	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 人参しりしり シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	白身魚 みそ 豚肉	マヨネーズ 砂糖 ごま 油	人参 ごぼう たけのこ しいたけ 水菜 フルーツ
		☆ あべかわマカロニ・牛乳	牛乳 きな粉	マカロニ 砂糖	
29	金	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきてください。)			

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児組は主食をもってきてください。

🍴印の日は幼児はスプーンを持ってきてください。

### ❖ 冬野菜を食べよう! ❖

冬から早春にかけて収穫される冬野菜は寒い気候に耐えて甘味やうま味を蓄えます。

旬を迎えた冬野菜は栄養が豊富なうえ、体を温めることもできるので、風邪予防にも効果的です。

・ほうれん草

ビタミンAやビタミンC、鉄などが豊富で、特に免疫力がアップするビタミンCは、夏に採れるほうれん草に比べ約3倍も多く含まれています。

・白菜

ビタミンCが多く含まれていますが、ビタミンCは水に溶けやすいため、スープやシチューといった煮汁まで食べることができる料理にするのがおすすめです。

