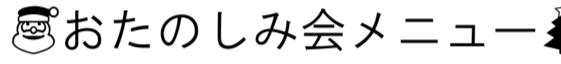


17 水	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 マカロニサラダ フルーツ	米 砂糖、片栗粉、油 マカロニ、マヨネーズ、砂糖	えび、凍り豆腐、こんぶ	人参、しめじ、さやえんどう キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	しょうゆ、塩 酢、塩
	午後おやつ	みたらしいも 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉 牛乳			しょうゆ
18 木	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き 豚汁 フルーツ	米 マヨネーズ 里芋、板こんにゃく	鮭、とろけるチーズ 豚肉、みそ	人参 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
※ 19 金	昼食	チキンカレー ツナサラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 ごま	鶏肉、スキミルク ツナ	玉ねぎ、人参、グリンピース キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	トライフル 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム 牛乳		黄桃缶、パイン缶	
20 土	昼食	みそラーメン ワインナー フルーツ	中華麺	豚肉、みそ、かまぼこ、わかめ ワインナー	玉ねぎ、もやし、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	中華だし
	午後おやつ	お菓子 牛乳		牛乳		
22 月	昼食	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入りなます フルーツ	米 油、砂糖 砂糖、ごま	豚ひき肉 しらす干し	かぼちゃ、グリンピース、生姜 かぶ・葉、人参、ゆず果皮 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	野菜チップ 牛乳	里芋、油、小麦粉	牛乳	れんこん	コンソメ、塩
23 火	昼食	ご飯 いわしのかば焼き 人参しりしり むらくもスープ フルーツ	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 ごま、油 片栗粉	いわし 卵	人参 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	しょうゆ めんつゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 こんぶ		
※ 24 水						
25 木	昼食	ご飯 クリームシチュー 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 じゃがいも、油 すりごま、ごま油	豚肉、牛乳、粉チーズ、スキミルク サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、人参、グリンピース 小松菜 フルーツ	シチューの素、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	食パン、いちごジャム 牛乳			
26 金	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ レバニラ炒め かぼちゃのスープ フルーツ	米 小麦粉、油 砂糖	白身魚、あおのり 鰯レバー 牛乳、スキミルク	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、パセリ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	キャロット蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	スキミルク 牛乳	人参	
27 土	昼食	炒めビーフン いんげんのおかか和え フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉、ちくわ かつお節	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、ビーマン、トウモロコシ、干しいたけ いんげんまめ、人参 フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳			
29 月	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					

※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は主食を持って来てください。

○ の日は幼児組はスプーンを持って来てください。

12月の食育活動



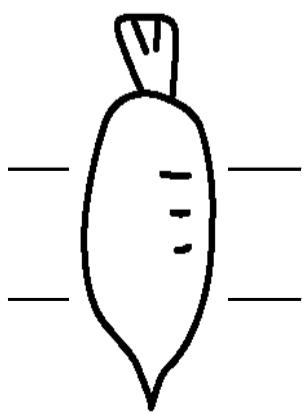
- 5日 おにぎり…幼児組
- 10日 クラッカーサンド…幼児組
- 15日 もち米の洗米…幼児組
- 18日 こんにゃくちぎってみよう…たんぽぽ組
- 19日 トライフル…幼児組
- 22日 れんこんと里芋に触れよう
…ちゅうりっぷ1.2組・ひよこ組
- 23日 じゃがいもをマッシュでつぶしてみよう
…たんぽぽ組



冬至は昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長い日の事です。
冬至の食べ物といえば【かぼちゃ】【ゆず】です。かぼちゃは日持ちが長く
ビタミン、食物繊維をたっぷり含んだ栄養満点の緑黄色野菜です。
寒い時期を乗り越えるための食材として冬至に食べる風習が生まれました。

もう一つは【ゆず】です。ゆずを浮かべたゆず湯に入ると体をぽかぽか
温める血行促進効果があり、無病息災を願う風習が生まれ今も受け継がれて
います。

冬が“旬”の食材をおいしく食べよう



上部分…甘い部分
オススメ料理
(サラダ、大根おろし)
真ん中…甘み辛みの
バランスの良い部分
オススメ料理
(おでん・煮もの)
下部分…皮が厚く辛み
の強い部分
オススメ料理
(みそ汁、漬物)



【だいこん】
消化酵素がたっぷりで、生でも煮ても、焼いても丸ごと全部おいしい野菜です。

【ほうれん草】
年中見かける食材ですが、11月から2月頃が旬の野菜です。冬のほうれん草は色が濃く甘みがあるうえビタミンCは夏の時期の3倍といわれており、風邪予防にも効果的です。ほうれん草はあく抜きの為たっぷりのお湯でさっと茹で、水にさらしますがさらしすぎるとビタミンが流出してしまうので冷水についた後はすぐに水気を絞るとよいです。