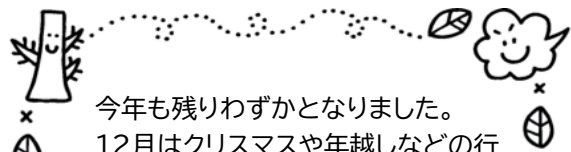


12月献立表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食
1	月	さばのごま照り焼き 野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛 乳 スコーン	牛 乳 ごはん	15	月	かみなり豆腐 ブロッコリーの中中華あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 アーモンドポテト	牛 乳 ごはん
2	火	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティ添え	コンソメスープ くだもの	牛 乳 鮭おにぎり	牛 乳 食パン	16	火	ミートローフ コールスローサラダ	オニオンスープ くだもの	お茶 じゃこ入りご飯のおやき	牛 乳 米粉パン
3	水	いり豆腐 キャベツの中中華あえ	みそ汁 くだもの	ミニラーメン	牛 乳 ごはん	17	水	たらの和風ソテー 生揚げと大根炒め煮	みそ汁 くだもの	ソーメン汁	牛 乳 ごはん
4	木	鮭のレモン焼き なすのそぼろ煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 カップケーキ	牛 乳 ごはん	18	木	ハッシュドビーフ キャベツのサラダ	青菜スープ くだもの	牛 乳 揚げパン	牛 乳 ごはん
5	金	親子煮 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ジャムサンド	牛 乳 ごはん	19	金	ほっけの塩焼き 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ヨーグルトパンケーキ	牛 乳 ごはん
6	土	やきそば 枝豆	わかめスープ くだもの	牛 乳 焼きいも	牛 乳	20	土	塩ラーメン 枝豆	くだもの	牛 乳 キャラメルコーン	牛 乳
8	月	マーボー豆腐 拌三絲	中華スープ くだもの	牛 乳 アメリカンドック	牛 乳 ごはん	22	月	鮭の和風ムニエル 竹輪と白菜のあえもの	鶏ちゃんこ汁 くだもの	牛 乳 かぼちゃだんご	牛 乳 ごはん
9	火	はんぺんフライ ブロッコリーサラダ	マカロニスープ くだもの	牛 乳 いももち	牛 乳 レーズンパン	23	火	豆腐と青菜のチャンプルー 春雨サラダ	中華スープ くだもの	牛 乳 カリカリ梅おにぎり	牛 乳 バターパン
10	水	五目卵焼き 小松菜のなめたけあえ	豚汁 くだもの	牛 乳 コーンフレーククッキー	牛 乳 ごはん	24	水	ケチャップライス ポテトサラダ 照り焼きチキン	ほうれん草とコーンのスープ くだもの	牛 乳 クリスマスケーキ	牛 乳 ヤクルト
11	木	ほっけの香味焼き ほうれん草のソテー	みそ汁 くだもの	牛 乳 お好み焼き	牛 乳 ごはん	25	木	しらす入り厚焼き卵 きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛 乳 ツナサンド	牛 乳 ごはん
12	金	肉じゃが 炒り卵あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 フルーツポンチ	牛 乳 ごはん	26	金	豚肉のボン酢焼き キャベツのごまマヨあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 スイートポテト	牛 乳 ごはん
13	土	スパゲティナポリタン チーズ	たまごスープ くだもの	牛 乳 サブレ	牛 乳	27	土	スパゲティミートソース かぶのスープ	チーズ くだもの	牛 乳 フルーツヨーグルト	牛 乳
						29	月	年越しうどん さつま芋のてんぷら	くだもの	牛 乳 ハッピーターン	牛 乳



今年も残りわずかとなりました。

12月はクリスマスや年越しなどの行事があり、就寝時刻が遅れてしまったり、疲れが出たりしやすい時季です。寒い日もまだまだ続きます。ご家庭でも睡眠や食事の時間はできるだけリズムを崩さないようにご配慮ください。

そして、元気に一年を締めくくりましょう。

22日は冬至です

北半球で、太陽の長さが一番低くなる日で、1年で一番太陽が出ている時間(昼)が短く、夜が長い日です。



ゆず

には邪気を払う効果があるそうです。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCには美肌効果やリラクセス効果もあります。ゆず湯に入ると一年間かぜをひかないと言われています。



かぼちゃ

は「南瓜(なんきん)」と書きます。「ん」のつくものを食べると運がよくなると言われていることから縁起がよいとされています。ビタミンAが豊富で風邪などの予防にも効果があるとされています。

こしよくに注意しましょう

家族で囲む食卓は、家族の絆を育て、心の栄養となります。ご家庭でもこしよくに注意し、家族や仲間との心のつながりを持ちましょう。

(一例)

△**個食** それぞれ別のものを食べることに。

△**孤食** こどもが1人で食べることに。

△**固食** 同じものばかり食べることに。

こしよくは、偏食から栄養の偏りに繋がったり、社会性や強固性が育ちにくくなることがあります。

