

# 給食室より

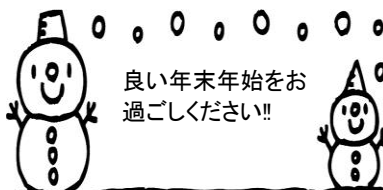


**根菜で体を温めよう!!**  
 冬は、カブやレンコンなどの根菜類が美味しい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行を良くする働きや、体を温める作用があるといわれています。また、薬味として使われる生姜は少量でも体をポカポカにしてくれるそうです。温かい汁物や、煮込み料理にもピッタリな根菜を上手に使って冬を乗り切りましょう!



## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(なんきん)を食べます。また、冬至の日に南瓜を食べると風邪をひかないとも言われています。ゆず湯は、ゆずの強い香り



良い年末年始をお過ごしください!!

## 12月の献立

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	全 児				
			主食	昼 食		午後のおやつ	
				副食			
1	水	ハーベスト	ごはん	肉じゃが・れんこんサラダ・フルーツ	牛乳	ザラメせんべい	
2	木	野菜ジュース	パン	スパゲッティミートソース・野菜スープ・フルーツ	牛乳	おにぎり(里芋)☆	
3	金	しょうゆせんべい	ごはん	えびとさつま芋のかき揚げ・味噌汁・野菜の納豆和え	牛乳	ジョア(ブルーベリー) 白い風船	
4	土	炒り小魚	おにぎり	豚汁うどん・ポパイサラダ・フルーツ	牛乳	サッポロポテト	
6	月	フルーツ	ごはん	白菜シチュー・冬野菜サラダ	牛乳	ぼたぼた焼き	
7	火	プチトマト	ごはん	白身魚のオランダ揚げ・いなか汁	牛乳	ゆずマドレーヌ☆	
8	水	オールレーズン	ごはん	白菜のワンタン味噌汁・こんにやくのかか煮	牛乳	スティックパン 牛乳	
9	木	りんごジュース	パン	南瓜シチュー・わかめサラダ・フルーツ	牛乳	おにぎり(さつま芋)☆	
10	金	野菜スティック	ごはん	カレー・フルーツサラダ	牛乳	ソフル(イチゴ)	
11	土	ビスコ	おゆうぎ会 (お菓子・パン・ジュース)			牛乳	とんがりコーン
13	月	フルーツ	ごはん	フィッシュマヨ・温野菜・コンソメスープ	牛乳	まがりせんべい	
14	火	丸ボーロ	ごはん	おでん・みかん	牛乳	蒸しパン(さつま芋)☆	
15	水	プチトマト	ごはん	しいたけの袋煮・汁ビーフン・フルーツ	牛乳	雪の宿	
16	木	ふわふわチップ	ごはん	イカの酢味噌和え・納豆・のり・そうめんのすまし汁	牛乳	ふかし芋☆	
17	金	畑のスナック	ごはん	高野豆腐の卵とじ・ブロッコリーサラダ・フルーツ	牛乳	ひこうきビスケット	
18	土	炒り小魚	おにぎり	親子うどん・南瓜とツナのサラダ・フルーツ	牛乳	グリーンスナック	
20	月	白い風船	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・味噌汁・ほうれん草の磯和え	牛乳	ハーベスト	
21	火	プチトマト	ごはん	魚のフライタルタルソースかけ・温野菜・味噌汁	牛乳	豆腐ドーナツ☆	
22	水	フルーツ	ごはん	南瓜と厚揚げの煮物・カニサラダ・味噌汁	牛乳	ほしのおせんべい	
23	木	ぶどうジュース	誕生会食	ぶどうパン・チキンマヨ・ミネストラスープ	牛乳	あんぱん	
24	金	野菜スティック	ごはん	ごぼうの味噌炒め・卵スープ・フルーツ	牛乳	クリスマスカップケーキ☆	
25	土	炒り小魚	おにぎり	白菜とキノコのとろみうどん・豆サラダ・フルーツ	牛乳	ポテトチップス	
27	月	ねじねじ	ごはん	柳川煮・大根サラダ・フルーツ	牛乳	肉まん	
28	火	大豆チップス	ごはん	焼ビーフン・白菜スープ・チーズ	牛乳	プリン☆	
1/4	火	サラダせんべい	お弁当の日(愛情弁当)			牛乳	さやえんどうスナック
1/5	水	ハイハイ	パン・牛乳			牛乳	えびせん

☆は手作りおやつです