

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 ・みてしる ・ミイフルかり とうふ こまつな ・タンドリーチキン とりにく ヨーグルト ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・みかん ★せんべいまたはビスケット	2 ・スープ はくさい もやし ・さかなのみそマヨやき サケ みそ マヨネーズ ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・りんご ★おにぎり	3 ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ ・ちくさやき とりにく とうふ たまご ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・オレンジ ★いちごジャムパン	4 ・とんじる ぶたにく たまねぎ だいこん はくさい じゃがいも にんじん ごぼう ・たきこみごはん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	5 ・スープ じゃがいも たまねぎ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ	6 【0～2歳児 クリスマス会】 ・にこみうどん とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ・フルーツヨーグルト バナナ キウイ ヨーグルト
8 ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめサラダ はるさめ もやし コーン ・バナナ ★あおりんごゼリー	9 ・みてしる ・ミイフルかり はくさい もやし ・とりにくのピカタ とりにく たまご こむぎこ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・りんご ★やきいも	10 ・スープ きゃべつ こまつな ・サバのたつたあげ サバ かたくりこ ・にくじゃがに じゃがいも にんじん ・バナナ ★フレンチトースト	11 ・どさんこじる ぶたにく だいこん もやし きゃべつ たまねぎ にんじん コーン みそ ・まぜごはん ・みかん ★せんべいまたはビスケット	12 ・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★パウムクーヘン	13 ・たまごスープ たまご たまねぎ にんじん こまつな ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
15 ・みてしる ・ミイフルかり だいこん なめこ ・とりにくのカレーマヨやき とりにく マヨネーズ ・ツナサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★フライドポテト	16 ・スープ じゃがいも たまねぎ ・さかなのムニエル サケ バター こむぎこ ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・りんご ★おにぎり	17 ・みてしる ・ミイフルかり きゃべつ もやし ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・オレンジ ★バタートースト	18 ・ぐだくさんじる だいこん もやし とうふ にんじん しいたけ ごぼう ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・みかん ★せんべいまたはビスケット	19 ・スープ はくさい こまつな ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・りんご ★さつまいもスティック	20 【3～5歳児 クリスマス会】 
22 ・かぼちゃカレー ぶたにく たまねぎ かぼちゃ にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめツナサラダ はるさめ もやし きゅうり ・みかん ★ぶどうゼリー	23 ・たまごスープ たまねぎ たまご ・やきざかな サケ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・りんご ★やきいも	24 ・みてしる ・ミイフルかり はくさい もやし ・とりにくのからあげ とりにく こむぎこ ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・バナナ ★パンケーキ	25 ・バターロール (3～5歳) ・いちごジャムパン (1～2歳) ・ミネストローネ きゃべつ たまねぎ ・もりあわせサラダ さつまいも ブロッコリー ・デザート ★バナナヨーグルト	26 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・おでんに だいこん にんじん ・オレンジ ★バタースティック	27 ・ごもくうどん とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ あぶらあげ えのきだけ ・バナナ
29 ・スープ じゃがいも ワカメ ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ ・カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ・デザート ★パウムクーヘン	30 ・スープ たまねぎ もやし ・とりだんごに とりひき とうふ ・ポテトサラダ じゃがいも にんじん ・デザート ★ぎゅうにゅうケーキ	31 ・チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・デザート ★せんべいまたはビスケット	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>冬至</p> </div> <div> <p>12月22日(月)「冬至」の日、 一年で一番夜の長い日です！</p> <p>昔から冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。園では、人気のカレーにかぼちゃが入ります！</p> </div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>冬の強い味方 みかん！</p>  </div> <div style="width: 35%;"> <p>白い筋や袋には、食物繊維が多く、ビタミンCの吸収を高め、血流をよくするビタミンPも含まれています。栄養のことを考えると、白い筋を残して袋ごと食べるのがおすすめです。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>昔から冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。園では、人気のカレーにかぼちゃが入ります！</p> </div> </div>					
<p>《給与栄養目標》 昼食とおやつに分です。</p> <p>★3歳未満児</p> <p>・熱量470kcal たん白質20g 脂質11g</p> <p>★3歳以上児</p> <p>・熱量420kcal たん白質25g 脂質12～19g</p>			<p>★・・・午後のおやつです。</p> <p>おやつと一緒に牛乳または、ミルージュが提供されます。</p> 		

きゅうしょくだより

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じている人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウィルスによる食中毒なども多く起こります。

食事前の手洗いをしっかりし、栄養のバランスのとれた食事をとりましょう。夜は十分に睡眠をとって体を休み、疲れをため

かぜに負けない体を作ろ

そ汁一杯で
医者いらず！

朝食の具沢山みそ汁は、バランスのとれた食事への近道。
発酵食品であるみその健康効果

朝のくだものは金！

寒さなど、体へのストレス
られるビタミンCを積極的に
給しましょう。

よくかんで食べる！

消化がよくなるだけ
でなくだ液で歯や口内
をきれいにします。
また脳に作用して食べ過ぎ
を防いだり、リラックスさせたり

野菜をたっぷり！

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。

とくに旬の野菜には、その時期に、体が必要とする栄養素が豊富

具合が悪い時の食事どうしてます

子供の病気で最も多いのが発熱や風邪です。もし食欲がない場合は、無理に食べさせる必要はありません。発熱時は脱水しやすい状態なので、水分補給はこまめにしましょう。

<発熱時おすすめの食事&食材例>

- ・煮込みうどん
- ・茶わん蒸し
- ・豆腐（スープに入れたり湯豆腐でもOK）
- ・りんご（すり下ろしたほうが消化に良い）
- ・ヨーグルト（糖分控えめ、フルーツを

嘔吐や下痢は油脂分の多いものや香辛料、炭酸飲料など、腸に刺激が強いものは避けましょう。

吐き気が強い場合は、無理に飲ませず様子を見て、白湯や経口補水液（イオン飲料）がおすすめです。、症状が落ち着いてきたら消化に良いものを選びながら、**＜嘔吐・下痢時＞**に普段の食事に戻して2～3日かけて徐々に**おすすめの食事&食材例**

- ・お粥（おもゆ）
- ・よく煮たうどん（細かく刻んでもOK）

・野菜スープ（軟らかく煮込んだ野

体が温まる鍋料理は、寒さが厳しくなってくる
これからの時期にぴったりの料理です。

鍋に使う野菜やきのこなどは、加熱することで
 かさが減るため、無理なくたくさん食べることができます。
 水に溶けやすいビタミンB群やC、そして無機質（ミネラ