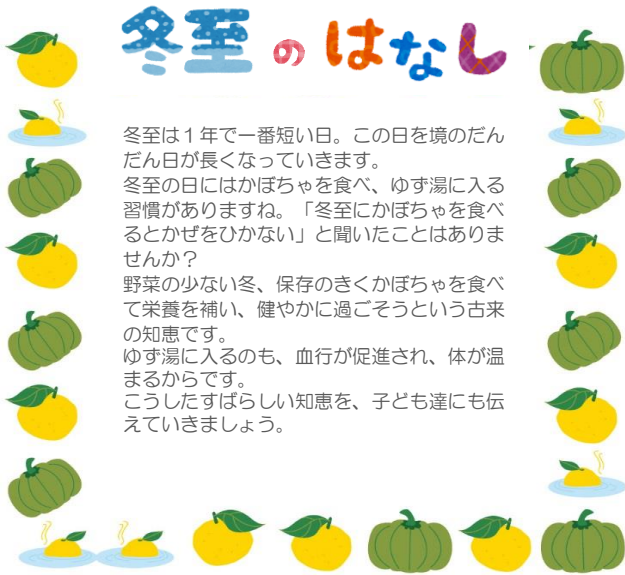


12月の献立

	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木) おもちつき	7 (金) クリスマスメニュー
献立	ごはん 鮭のみそ焼き キャベツのバター醤油炒め(乳) すまし汁 りんご	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め(ごま) 切干大根の含め煮(卵・小麦) みそ汁 グレープフルーツ	バターロール(小麦・卵) 鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草のソテー バナナ 牛乳(乳)	きなこもち いそべもち 豚汁	ウインナーピラフ 鶏肉のオープン焼き ブロッコリーサラダ(乳) コンソメスープ みかん
使用食材	精白米・鮭 キャベツ・人参・油揚げ・ベーコン・にんにく 絹ごし豆腐・小松菜・りんご	精白米・豚小間・小松菜・もやし 人参・ちくわ・わかめ・麩 グレープフルーツ	精白米・鶏もも肉・マーメレード ほうれん草・ベーコン・ホールコーン バナナ・牛乳	餅・きな粉・焼きのり 大根・人参・ごぼう・里芋 こんにゃく・木綿豆腐・長葱	精白米・ウインナー・玉葱・しめじ・ホールコーン グリーンピース・鶏もも肉・生姜・にんにく・ブロッコリー チーズ・キャベツ・人参・みかん
栄養価	エネルギー 389 kcal 脂質 7.5 g たんばく質 20.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 372 kcal 脂質 7.2 g たんばく質 15.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 356 kcal 脂質 17.7 g たんばく質 18.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 410 kcal 脂質 6.6 g たんばく質 13.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 440 kcal 脂質 17.0 g たんばく質 20.2 g 食塩 2.8 g
	10 (月)	11 (火)	12 (水)		
献立	ポークカレーライス(小麦・乳) ツナサラダ オレンジ	スパゲティミートソース(小麦) 海藻サラダ(ごま) スープ グレープフルーツ	☆ おやつ ☆ マーブル蒸しパン りんごジュース		
使用食材	精白米・豚小間・玉葱・じゃがいも・人参 生姜・にんにく・ツナフレーク・キャベツ きゅうり・オレンジ	スパゲティ・豚挽き肉・玉葱・人参・生椎茸 キャベツ・きゅうり・海藻ミックス ほうれん草・えのき茸・グレープフルーツ	蒸しパンミックス・ココア スキムミルク・牛乳		
栄養価	エネルギー 405 kcal 脂質 10.3 g たんばく質 11.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 385 kcal 脂質 8.3 g たんばく質 14.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 188 kcal 脂質 2.0 g たんばく質 4.7 g 食塩 0.4 g		

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。



冬至のはなし

冬至は1年で一番短い日。この日を境のだんだん日が長くなっていきます。  
冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか？  
野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べ、栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。  
ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。  
こうしたすばらしい知恵を、子ども達にも伝えていきましょう。

今年は12月22日(金)です。  
カボチャを食べて、ユズ湯に入り、寒い冬を元気に過ごしましょう!!



12月 冬休みの生活リズム 1月

年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントの多いこの時期、なにがなんでも子ども優先、というわけにはいかないこともありますが、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが、健康的に過ごすコツです。