

日	曜日	1歳児・2歳児		午 後		
		主食	お か ず	アレルギー対応	おやつ	アレルギー対応
1	日					
2	月	ごはん	卵焼き わかめの煮物 マカロニソテー 野菜汁		クロワッサン	
3	火	ごはん	コロッケ 大根のそぼろ煮 ブロッコリー 豆腐スープ		フルーチェ	
4	水	うどん	ハンバーグ สปาゲティサラダ トマト		ホットケーキ	
5	木	ごはん	煮魚 ほうれん草と卵のソテー マッシュポテト チャップスイ		お菓子	
6	金	ごはん	豆腐のあんかけ もやしの和え物 かぼちゃの甘煮 春雨スープ		バタースティック	
7	土	ごはん	煮魚 炒り卵 わかめ和え物 スープ		お菓子	
8	日					
9	月	ごはん	焼魚 炒り卵 大根の煮物 トマト せんべい汁		お菓子	
10	火	ごはん	シュウマイ 白あえ ハッシュドポテト みそ汁		お菓子	
11	水	うどん	納豆焼き わかめ和え物 かぼちゃの甘煮		ヨーグルト	
12	木	ごはん	シチュー ささみの煮物 ゆで野菜 マカロニソテー スープ		シュガートースト	
13	金	ごはん	煮魚 春雨炒め さつま芋の甘煮 野菜スープ		お菓子	
14	土	ごはん	炒り卵 ほうれん草ソテー 豆腐のあんかけ スープ		お菓子	
15	日					
16	月	ごはん	シチュー 豆腐のあんかけ マカロニソテー ゆで野菜 スープ		お菓子	
17	火	うどん	煮魚 ほうれん草なめたけ和え かぼちゃの甘煮		スナックパン	
18	水	ごはん	オムレツ 大根の煮物 ブロッコリー みそ汁		ゼリー	
19	木	ごはん	焼魚 かぼちゃの甘煮 野菜炒め トマト 納豆汁		蒸しパン	
20	金	ごはん	ささみの煮物 じゃが芋のスープ煮 ほうれん草ソテー かきたま汁		お菓子	
21	土	ごはん	コロッケ ゆで野菜 豆腐のあんかけ みそ汁		ジャムサンド	
22	日					
23	月	ごはん	魚のあんかけ ひじきの煮物 ハッシュドポテト みそ汁		お菓子	
24	火	ごはん	ミートローフ ナポリタン ポテトサラダ ブロッコリー わかめスープ		カステラ	
25	水	ごはん	半月卵の照り焼き もやしソテー トマト 納豆 みそ汁		プリン	
26	木	ごはん	豆腐のあんかけ 切り干し大根の煮物 かぼちゃの甘煮 白菜スープ		かぼちゃホットケーキ	
27	金	三色丼	煮魚 わかめ和え物 さつま芋の甘煮 すまし汁		お菓子	
28	土	うどん	炒り卵 ほうれん草のおひたし 豆腐あんかけ		お菓子	
29	日					
30	月					
31	火					

## 食事だより

〇元気な体で  
一年を締めくくろう


子ども達が大好きなクリスマスシーズの季節になりました。早いもので、今年も残す所あと一か月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に迎えるために生活リズムをしっかりと整えて、普段の食事では冬野菜を取り入れながら栄養バランスの良い食生活を意識していきましょう。

### 栄養が詰まった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

### 丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで腸を鍛えましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

※  はアレルギー対応のあるものです。

※果物は毎日付きます

※午前：おやつにお菓子が付きます

※午後：おやつに牛乳が付きます