

日	曜日	1歳児・2歳児		食		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	かに玉	わかめの煮物	マカロニソテー	野菜汁	ナゲット	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			フルーチェ
4	水	うどん	ハンバーグ	スパゲティサラダ	トマト	みそ汁		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	卵除去	フライドポテト
6	金	チャーハン	ウインナー	もやし和え物	かぼちゃの甘煮	春雨スープ		クリームパン
7	土	焼きそば	ナゲット	わかめ和え物	炒り卵	きのこスープ	かぼちゃの甘煮	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	ウインナー
10	火	ごはん	シュウマイ	白あえ	ハッシュドポテト	みそ汁		お好み焼き
11	水	うどん	納豆焼き	かに風和え物	ソーセージソテー			ヨーグルト
12	木	ごはん	シチュー	ナゲット	ツナサラダ	マカロニソテー	スープ	シュガートースト
13	金	ごはん	魚のおろし煮	春雨炒め	さつま芋の甘煮	野菜スープ		お菓子
14	土	タンメン	炒り卵	ほうれん草ソテー	豆腐のあんかけ		ウインナー	クレープ
15	日							
16	月	カレーライス	ウインナー	かにサラダ	マカロニソテー	スープ		たこ焼き
17	火	うどん	メンチカツ	ほうれん草のなめたけ和え	かぼちゃの甘煮			バタースティック
18	水	ごはん	オムレツ	大根の煮物	ブロッコリー	みそ汁	ハンバーグ	ゼリー
19	木	ごはん	焼魚	ウインナー	野菜炒め	トマト	納豆汁	蒸しパン
20	金	ごはん	ナゲット	じゃが芋のスープ煮	ほうれん草ソテー	かきたま汁	卵除去	お菓子
21	土	五目ごはん	かぼちゃコロッケ	ゆで野菜	ソーセージソテー	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	なめこ汁		ラーメン
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	コロッケ
26	木	ごはん	豆腐のあんかけ	ウインナー	切り干し大根の煮物	白菜スープ		かぼちゃホットケーキ
27	金	魚料理	メンチカツ	わかめ和え物	さつま芋の甘煮	すまし汁	卵除去	お菓子
28	土	うどん	炒り卵	ほうれん草おひたし	ソーセージソテー		ウインナー	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、冬野菜などをと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酵素を摂りましょう。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