

日	曜日	昼 食		午 後		お家で食べて 欲しい食品
		お か す	アレルギー対応	おやつ	アレルギー対応	
1	日					
2	月	かに玉 切り昆布の煮物 野菜汁	ナゲット	クロワッサン		豆
3	火	エビフライ 大根のそぼろ煮 豆腐スープ	コロッケ	フルーチェ		芋
4	水	焼肉 野菜ソテー スパゲティサラダ みそ汁		ホットケーキ		魚
5	木	さばのみそ煮 ほうれん草と卵のソテー チャップスイ	シュウマイ 卵除去	フライドポテト		芋
6	金	チャーハン ナムル 春雨スープ		クリームパン		魚
7	土	焼きそば きのことスープ 果物		お菓子		豆
8	日					
9	月	焼魚 炒り卵 根菜の煮物 せんべい汁	ウインナー	アメリカンドック		芋
10	火	シュウマイ 白あえ みそ汁		お好み焼き	お菓子	魚
11	水	納豆の天ぷら かに風酢の物 そうめん汁	かにローヤル除去	ヨーグルト		肉
12	木	ビーフシチュー ツナサラダ ゆで卵 鮭フレーク	コーンサラダ、ウインナー のり佃煮	ピザトースト		豆
13	金	魚のおろし煮 春雨炒め スープぎょうざ	ミートボール	お菓子		芋
14	土	タンメン 豆腐のえびあんかけ 果物	えび除去	クレープ		芋
15	日					
16	月	カレーライス かにサラダ 福神漬	かにローヤル除去	たこ焼き	お菓子	豆
17	火	わかめうどん ちくわ磯辺揚げ ほうれん草のなめだけあえ	かまぼこ除去 メンチカツ	デニッシュパン		肉
18	水	オムレツ 五目きんぴら みそ汁	ハンバーグ	ゼリー		魚
19	木	焼魚 ウインナー 野菜炒め 納豆汁	シュウマイ	蒸しパン		芋
20	金	とりのさっぱり揚げ じゃが芋のスープ煮 かきたま汁	卵除去	お菓子		魚
21	土	五目ごはん かぼちゃコロッケ 付け野菜 みそ汁		ハムサンド		魚
22	日					
23	月	魚の目酢あんかけ ひじきの煮物 なめこ汁	ナゲット	ラーメン		肉
24	火	ミートローフ ナポリタン ポテトサラダ わかめスープ		ケーキ		豆
25	水	半月卵の照り焼き もやしのカレーソテー 納豆 みそ汁	コロッケ	プリン		魚
26	木	豆腐の豚肉巻き 切り干し大根の煮物 白菜スープ		かぼちゃもち		芋
27	金	三色丼 わかめの酢の物 すまし汁	卵、鮭フレーク除去 コーンきゅうりに代替	お菓子		豆
28	土	かき揚げそば 二色おひたし 果物	えび除去	お菓子		肉
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  
の季節になりました。

早いもので、今年も残すと所あと一か月です。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。



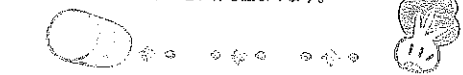
#### 丈夫な体をつくる 食べ物

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。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。



#### 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。



※ [アレルギー対応] は、アレルギー対応のあるものです。

※おやつにはスキムミルクが付きます