

## たんぽぽ・にじ・そら組

お手伝い・片付けもできるよ! 】

	予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があり					ドか変更になる場 <u>合かありま</u> す。
曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
	ポークチャップ	さばのつけ焼き	冬野菜カレー	エビグラタン	さんまかば焼き風	ミートボールデミソース煮
	切干大根のサラダ	フランクウインナーケチャップソテー	コーンたっぷりフライ	ふっくら肉団子	さつまいもとハムのサラダ	ミニオンポテト
昼食	トマト	ほうれん草のり和え	春雨と海草つるつるサラダ	昆布とさつま揚げの金平	金平ごぼう	ブロッコリーとベーコンのソテー
	ブロッコリー入り野菜炒め	里芋えのきのみそ汁	果汁たっぷりみかんゼリー	白菜スープ	くだもの	くだもの
	あおさのみそ汁				ほうれん草豆腐のみそ汁	ワカメスープ
おやつ	牛乳	牛乳	ソフトゼリー	牛乳	牛乳	牛乳
	英字ビスケット	リンゴジャムサンド		キウイフルーツ	バナナチップ	こめ棒くん
日	8	9	10	11	12	13
昼食	筑前煮	アジのごまみそ焼き	豚肉たまごとじ	けんちんうどん	鮭の寒こうじ漬け焼き	えびカツ
	ポテトチーズ焼き	豚肉と大根のうま煮	揚げしゅうまい	きびなごカリカリフライ	ほうれん草とウインナーのソテー	刻み野菜 トマト
	ほうれん草じゃこ和え	ゆでブロッコリー	ブロッコリーおかかマヨ和え	白菜と塩昆布の浅漬け	スパゲティサラダ	かぼちゃそぼろあん
	くだもの	豆腐とかまぼこのすまし汁	白菜板麩のみそ汁	くだもの	高野豆腐と玉ねぎのみそ汁	くだもの
	キャベツ豆腐のみそ汁					豆腐と白菜のスープ
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	型抜きチーズ	バナナ	ミニメロンパン	豆乳ラスク	ざらめせんべい	揚げせんべい
					44	
日	15	16	17	18	<b>2</b> 19	20
日	15 やわらかヒレカツ		17 鶏のケチャップソース焼き			20 鶏とブロッコリーのマーボー炒め
日			鶏のケチャップソース焼き			
日昼食	やわらかヒレカツ	ホッケのみりん焼き おでん風煮	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平	さんまのレモン煮	ソース焼きそば	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子
	やわらかヒレカツ 五目おから炒り	ホッケのみりん焼き おでん風煮	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め	ソース焼きそば ホタテ風味フライ	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子
	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え
昼食	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの
	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁
昼食	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ 牛乳	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁 牛乳	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ 牛乳	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁 牛乳
昼食	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ 牛乳 型抜きチーズ	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁 牛乳 ミニ肉まん	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ 牛乳 いなり寿司	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳 カルテツサブレ 25	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの ババロア	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁 牛乳 つぶせんべい
昼食	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ 牛乳 型抜きチーズ 22 (冬至)	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁 牛乳 ミニ肉まん 23	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ 牛乳 いなり寿司 24	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳 カルテツサブレ 25 ナン	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの ババロア	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁 牛乳 つぶせんべい 27
昼食	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ 牛乳 型抜きチーズ 22 (冬至) お好み焼き風たまご焼き	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁 牛乳 ミニ肉まん 23 八宝菜 ミニ春巻き	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ 牛乳 いなり寿司 24 チーズ風ソースインハンバーグ	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳 カルテツサブレ 25 ナン	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの ババロア 26 さばのみそ煮	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁 牛乳 つぶせんべい 27 ミックスフライ
昼食 おやつ 日	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ 牛乳 型抜きチーズ 22 (冬至) お好み焼き風たまご焼き かぼちゃ甘煮	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁 牛乳 ミニ肉まん 23 八宝菜 ミニ春巻き	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ 牛乳 いなり寿司 24 チーズ風ソースインハンバーグ ゆでブロッコリー トマト	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳 カルテツサブレ 25 ナン キッズキーマカレー	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの ババロア 26 さばのみそ煮 にんじんしりしり	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁 牛乳 つぶせんべい 27 ミックスフライ ゆでブロッコリー
昼食 おやつ 日	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ 牛乳 型抜きチーズ 22 (冬至) お好み焼き風たまご焼き かぼちゃ甘煮 ささみとれんこんのサラダ	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁 牛乳 ミニ肉まん 23 八宝菜 ミニ春巻き ほうれん草ごま和え	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ 牛乳 いなり寿司 24 チーズ風ソースィンハンバーグ ゆでブロッコリー トマト ビーフンソテー	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳 カルテツサブレ 25 ナン キッズキーマカレー エビフライ 星のポテト	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの ババロア 26 さばのみそ煮 にんじんしりしり じゃこと水菜のサラダ	第とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁 牛乳 つぶせんべい 27 ミックスフライ ゆでブロッコリー 豚ひき肉とれんこんの甘辛炒め くだもの
昼食おやつ日	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ 牛乳 型抜きチーズ 22 (冬至) お好み焼き風たまご焼き かぼちゃ甘煮 ささみとれんこんのサラダ くだもの	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁 牛乳 ミニ肉まん 23 八宝菜 ミニ春巻き ほうれん草ごま和え	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ 牛乳 いなり寿司 24 チーズ風ソースィンハンバーグ ゆでブロッコリー トマト ビーフンソテー	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳 カルテツサブレ 25 ナン キッズキーマカレー エビフライ 星のポテト グリーンサラダ	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの ババロア 26 さばのみそ煮 にんじんしりしり じゃこと水菜のサラダ くだもの	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁 牛乳 つぶせんべい 27 ミックスフライ ゆでブロッコリー 豚ひき肉とれんこんの甘辛炒め
昼食 おやつ 日	やわらかヒレカツ 五目おから炒り ブロッコリーごまみそ和え くだもの かぶとベーコンのスープ 牛乳 型抜きチーズ 22 (冬至) お好み焼き風たまご焼き かぼちゃ甘煮 ささみとれんこんのサラダ くだもの キャベツ豆腐のみそ汁	ホッケのみりん焼き おでん風煮 ゆでブロッコリー じゃがいもワカメのみそ汁 牛乳 ミニ肉まん 23 八宝菜 ミニ春巻き ほうれん草ごま和え あおさと卵のスープ	鶏のケチャップソース焼き ちくわとゴボウの金平 コーン入り野菜サラダ 中華スープ 牛乳 いなり寿司 24 チーズ風ソースインハンバーグ ゆでブロッコリー トマト ビーフンソテー クリームシチュー	さんまのレモン煮 揚げじゃが甘みそ絡め 小松菜ごまマヨかけ トマト 豆腐とえのきのすまし汁 牛乳 カルテツサブレ 25 ナン キッズキーマカレー エビフライ 星のポテト グリーンサラダ クリスマスカップデザート	ソース焼きそば ホタテ風味フライ ほうれん草のツナ和え くだもの ババロア 26 さばのみそ煮 にんじんしりしり じゃこと水菜のサラダ くだもの 八杯汁	鶏とブロッコリーのマーボー炒め 棒餃子 キャベツなめたけおかか和え くだもの ほうれん草えのきのすまし汁 牛乳 つぶせんべい 27 ミックスフライ ゆでブロッコリー 豚ひき肉とれんこんの甘辛炒め くだもの じゃがいもとわかめみそ汁

昼食

なんとなくあわただしい12月。 子どもたちの生活リズムは普段から大人に左右されがちですが、特に 年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。 乳幼児期は特に「早寝」「早起き」「食事時間をきちん と決める」など、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

おやつ

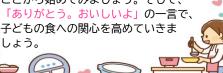




できるだけ一緒に食事のお手伝いを 年末年始休みは、ふだんより親子で一 緒に過ごす時間があります。そこで、 お子さんに食事のお手伝いを呼びかけ てみてはいかがでしょうか。

買い物で一緒に食材を選んだり、簡単 な下準備を手伝ってもらったりなど、 まずは子どもができる範囲で参加する ことから始めてみましょう。そして、

子どもの食への関心を高めていきま



## うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネ ギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、ど の野菜にも体に必要な栄養素がいっぱ いです。体をあたためたり、風邪の予防 や症状を和らげるなど、うれしい作用が たくさんあります。冬の野菜をたっぷり

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和
- が良く、鍋にはなくてはならない野菜 ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ●ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素 で胃腸の働きを整える



## 体をあたためで風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高 めること、身体をあたためることが大切で す。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バ ランスの良い食事をとることが風邪の予防 になります。

- ●身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、 うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、 シチュー、グラタンなど
- ●身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タ マネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど





