

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
2	月	牛乳 せんべい	ミートスパゲッティ ウインナー 塩きゅうり かぶの豆乳スープ	ごはん	牛乳 ビスケット
3	火	ヨーグルト	ささみフライ ひじきサラダ 白菜のスープ	ごはん	牛乳 せんべい
4	水	牛乳 胚芽クッキー	ちくわのカレー揚げ ビーフンソテー なめこのみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
5	木	牛乳 カルシウムおかき	鮭の塩焼き 納豆和え みかん 豚汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
6	金	牛乳 クラッカー	洋風肉じゃが ブロッコリー ミントマト 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
7	土	お茶 菓子	カレー ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
9	月	牛乳 さくっとあられ	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー りんご 農家のスープ	ごはん	牛乳 ラスク
10	火	牛乳 せんべい	ぶりの照り焼き コーン入りおひたし 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 ヨーグルトケーキ ☆
11	水	ゼリー	五目焼きそば 塩きゅうり ミニパイ 野菜スープ	ごはん	牛乳 クラッカー
12	木	牛乳 こめ棒くん	赤魚の竜田揚げ キャベツの酢の物 パナナ ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ごまボテ
13	金	牛乳 カルテツウエハース	肉豆腐 わかめごま炒め ミントマト もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
14	土	お茶 菓子	カレー ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
16	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のから揚げ 白菜とリンゴのサラダ 春雨スープ	ごはん	牛乳 せんべい
17	火	牛乳 さくふわせんべい	ピザ風豆腐ハンバーグ 小松菜の昆布和え さつまいものみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
18	水	ヨーグルト	鶏肉のカレーマリネ焼き ポテトサラダ すり身汁	ごはん	牛乳 かりんとう
19	木	牛乳 クラッカー	高野豆腐フライ ブロッコリーのおかか和え キャベツの豆乳スープ	ごはん	牛乳 きらきらコーン
20	金	牛乳 パナナ	鮭の幽庵焼き もやしナムル ほうとう風うどん	ごはん	かぼちゃプリン
21	土	お茶 菓子	煮込みうどん ボイルウインナー チーズ 果物	うどん	果汁 菓子
23	月	牛乳 胚芽クッキー	タラのフライ 三色サラダ チーズ かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆
24	火	牛乳 カルシウムおかき	もみの木ハンバーグ マカロニサラダ ミントマト コーンのシチュー	ごはん	カップデザート
25	水	牛乳 カルテツウエハース	五目ごはん 肉団子 キャベツのゆかり和え ーロゼリー すまし汁	五目ごはん	牛乳 メーブルマフィン
26	木	牛乳 せんべい	いわしの梅煮 華風和え パナナ 厚揚げのみそ汁	ごはん	ヨーグルト カミカミ昆布
27	金	牛乳 野菜ビスケット	中華そば ポークシュウマイ 切干大根のごま和え みかん	ごはん	牛乳 せんべい
28	土	お茶 菓子	カレー ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
30	月	お茶 菓子	カレー ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
31	火	お茶 菓子	カレー ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子

※都合により献立を変更することがあります。 25日は、命ありがとうパパママデイメニューです。

☆印は手作りおやつです。

家族みんなでごはんを食べましょう

最近様々な「こ食」が増えており、こどもの心の健康に影響がでるといわれています。
「孤食」：一人で食べる 「個食」：各自違うものを食べる「固食」：好きな物だけを食べる。他にも、「粉食」「小食」「濃食」等があり、特に「孤食」はその他の「こ食」に繋がるといわれています。
仕事で毎日忙しいと思いますが、3食のうち1食でも、家族そろって「共食」を意識していくと、心が育ちます。寒くなってきた、おでん、すき焼き、寄せなべ、水炊きなど鍋物がおいしい季節です。鍋物は、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。
みんなで食べて体だけでなく心もぽかぽかに温まります。これからの厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。



12月21日は冬至の日

1年の中で一番昼の時間が短く、夜が長い日冬至を迎えます。
日本では冬至にかぼちゃを食べると、その冬は病気にかからないという言い伝えがあります。かぼちゃの他にも、「れんこん」「にんじん」など「運」にかけて「ん」のつく食べ物冬至に食べると幸せになれるといわれています。またこれらの食べ物は栄養がいっぱいで、体を温めてくれる食べ物です。
他にも、冬至にはゆず湯に入るといいう習慣もあります。
食事と入浴で体をぽかぽかにしていきましょう！

