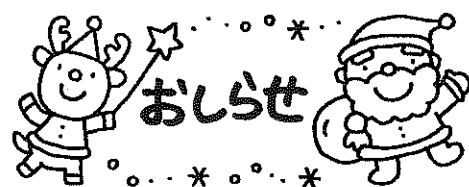




ごちそうだより

2022.12.1
ひらた西保育園

今年も残すところ、あと1ヶ月となりましたね。
これから寒さも増し、風邪をひきやすくなりますので、
体調管理には十分に気をつけたいですね。
そのためには、睡眠・栄養をしっかりととり、疲れを
残さないようにしましょう。



今月のおべんとうの日は27日(火)です。
よろしくお願いします。

～冬至～



「冬至」は1年でいちばん夜の時間が長く、昼の時間が短い日
です。冬至の日にかぼちゃを食べるゆず湯に入ると、1年間大き
な病気にかからず、風邪をひいた場合でも長引かないと言
われています。

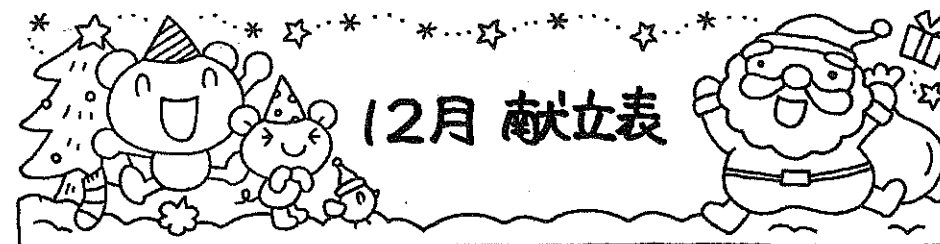


かぼちゃには免疫力を高めるビタミンCや血行の働きをよく
するビタミンE、粘膜を強くするビタミンAが豊富で、風邪
予防になります。

<野菜を食べよう>



冬の感染症予防として免疫力をアップさせるために、ビタミンや
ミネラルが豊富な緑黄色野菜(かぼちゃ・人参・ブロッコリー・ほうれ
ん草など)を食べましょう。冬は体を温める野菜(白菜・れんこん・
ごぼう・小松菜・ほうれん草・春菊など)も意識して食べるよ
うにしましょう。



					1(木)	2(金)	3(土)
昼食					ごはん 豆腐ステーキ ブロッコリーの おめね 切干煮 のっぺい汁	ごはん かぼちゃコロケ 春雨サラダ あらめ煮 かぶのみそ汁	お弁当
おやつ					わかめおにぎり	ココア蒸しパン	くだもの
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食		ごはん れんこんハンバーグ かぼちゃサラダ 具だくさんみそ汁	ごはん 豚肉のロール焼き おひたし 大学じゃが芋 はんぺん汁	ごはん 魚のおろし煮 納豆サラダ じゃが芋のみそ汁	コッペパン 鶏のポタージュ焼き ひじきのナムル 五目煮豆 むきたまスープ	ごはん 厚揚げステーキ 大根サラダ さつま芋の煮め キャベツのみそ汁	お弁当
おやつ		あべ川団子	おどん風	さつま芋パイ	じゃこおにぎり	きな粉トースト	ヨーグルト
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食		ごはん 肉豆腐 ひじき煮 もやしサラダ さつま芋のみそ汁	わかめおにぎり 鮭の照り焼き 大学芋 寄せ鍋	ごはん ごまのつくね焼き だいこんサラダ 五目きんぴら もやしのみそ汁	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーの おめね かぼちゃの煮しめ すまし汁	きつねうどん おさつサラダ 大根と人参の煮しめ	生活発表会
おやつ		コンフレックス	牛乳もち	アップルマフィン	ジャムトースト	ゆかりおにぎり	お菓子
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘煮 納豆和え ごぼうの煮しめ 大根のみそ汁	誕生会 	ごはん ぎせい豆腐 切干大根のナムル 里芋の煮しめ かきたま汁	クリスマス会 	ごはん サバのごま焼き なめこ和え 大豆のレーズン煮 豚汁	お弁当
おやつ		大学芋		鮭おにぎり		ピザトースト	くだもの
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
昼食		ごはん マーボー豆腐 大学かぼちゃ じゃこサラダ	おべんとうの日 	みそラーメン ごぼうサラダ 粉ふき芋	希望保育 お弁当	休園	休園
おやつ		さつま芋クッキー	雑煮風	おめねおにぎり	くだもの		

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。