



ごちそうだより

2023.12.1
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。
バランスのよい食生活を心がけましょう。



- ・今月のおべんとうの日は26日(火)です。
よろしくお願ひします。
- ・26日(火)に、もちつきを予定しています。
以上児(みかん、めろん、ぶどう組)さんは
午後のおやつで雑煮風にしていただきます。
未満児はおにぎりにしています。



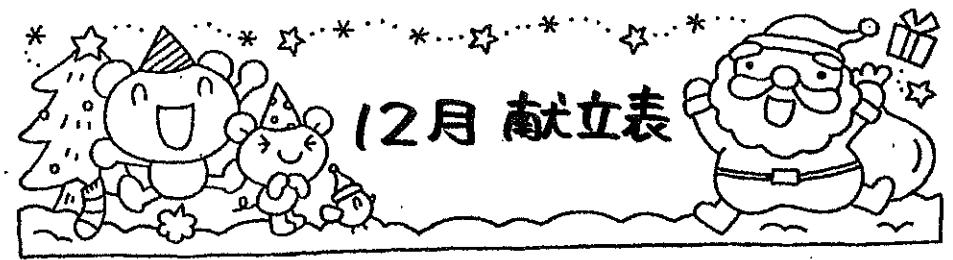
～冬至～

冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日
です。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると
風邪をひかないという言い伝えがあります。



〈甘くておいしい冬野菜〉

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、
細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。
食べたときに甘く感じるのはこのためです。またビタミンや
カロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪
の予防にも効果あり!! 冬野菜(大根、白菜、長ねぎ、ブロッコリー、
ほうれん草、れんこんなど)をたっぷり使った料理で、寒い冬を
乗りきりましょう。鍋や具だくさん汁にすると、野菜がたくさん
とれますよ。



						1(金)	2(土)
昼食						ごはん タンダーチキン 糸肉豆和え かぼちゃの煮しめ 具だくさんみそ汁	お弁当
おやつ						ゆかりおにぎり	パン
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
昼食		ごはん マーボー豆腐 ごぼうサラダ あらめ煮	ごはん 魚のおろし煮 きのこ和え 肉じゃが なめこ汁	ごはん れんこんにパフ だいこんサラダ 五目煮豆 すまし汁	ごはん 豚肉のロール巻き ひじきのナムル 大学かぼちゃ キャベツのみそ汁	コッペパン マカロニグラタン じゃこサラダ もやしのスープ	生活発表会 お弁当
おやつ		焼き芋	納豆トースト	じゃこおにぎり	いももち	わかめおにぎり	お菓子
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
昼食		ごはん 鶏のコンヒキ揚げ かぼちゃサラダ 大根の煮しめ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 肉団子の甘辛煮 豚骨和え 五目きんぴら わぶのみそ汁	誕生会 	ごはん 豆腐ステーキ ゆず大根の 大豆のシーズン煮 さつま芋のみそ汁	わかめおにぎり 鮭の照り焼き かぼちゃの煮しめ 寄せ鍋	お弁当
おやつ		アップルマフィン	鮭おにぎり			ごはんのおやき	くだもの
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
昼食		ごはん ぎせい豆腐 キャベツの和え 里芋の煮しめ 大根のみそ汁	クリスマス会 	ごはん 肉豆腐 ひじき煮 おひたし かきたま汁	ごはん サバのごま焼き かぼちゃの煮しめ 糸肉サラダ 豚汁	ミートスパゲティ ブロッコリーの おかか和え 大学じゃが芋 わかめスープ	お弁当
おやつ		牛乳もち		中華風ちまき	ピザトースト	れんこんおにぎり	パン
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
昼食		ごはん 厚揚げステーキ おさつサラダ 大根と人参の煮しめ もやしのみそ汁	おべんとうの日 	きつねうどん さつま芋の煮しめ 大根サラダ	ごはん 鶏のポトフ焼 ブロッコリーの和え ゆず煮 はんぺん汁	希望保育 お弁当	休園
おやつ		きな粉トースト	雑煮風	おかわおにぎり	大学芋	くだもの	
	31(日)						
昼食	休園						
おやつ							

※献立は都合により変更する場合があります。
※アレルギーがつきます。