



# こんだてひょう



日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので、今年も残すところあと1ヶ月です。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、そして気持ちよく迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。



## 冬野菜が美味しい季節です！

冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖분을蓄えるので、甘みがあり体を芯から温める作用があるとされています。

☆体を温め、冷えを取り除く野菜

⇒根菜類、いも類、葉菜類 など

〈特徴〉

- ・水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくいです。
- ・たんぱく質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含みます。
- ・繊維質のものが多く、胃腸の働きを良くして便秘解消につながります。
- ・抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
昼食	2 フィッシュマヨ ほうれん草と さつまいものサラダ 白菜スープ	3 照り焼きチキン ヨーグルト和え かぶのポタージュ	4 冬野菜カレー グリーンサラダ 果物	5 魚の青のいフライ 大根サラダ もずくスープ	6 焼きそば ピーナッツ和え 果物	7 八宝菜 三色ナムル 果物
おやつ	牛乳 果物	牛乳 ポップコーン	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 お好み焼き	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 お菓子
昼食	9 メンチカツ 豆まめサラダ オニオンスープ	10 煮魚 野菜の海苔酢和え 厚揚げと白菜の 味噌汁	11 かぶと白菜のシチュー 卵サラダ 果物	12 魚の千切りソース フロッキーサラダ わかめスープ	13 ピザ風ミートローフ キャロット・ラペ ミルクスープ	14 リズム発表会♪ 
おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 麩のラスク	牛乳 ビビンバ風おにぎり	牛乳 マドレーヌ	
昼食	16 スパゲティナポリタン ツナサラダ 果物	17 魚の揚げ煮 人参とささみの 酢の物 根菜汁	18 ビーフストロガノフ マカロニサラダ 果物	19 かぶのどぼろ煮 わかめの酢味噌和え 味付け海苔	20 ローストチキン ポパイサラダ ペイザンヌスープ	21 炒り豆腐 和風サラダ 果物
おやつ	牛乳 クロックムッシュ	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 パンナコッタ	牛乳 フライドポテト	牛乳 果物	牛乳 お菓子
昼食	23 麻婆豆腐 拌三絲 果物	24 豆腐とチーズの 卵焼き ハムサラダ ミネストローネ	25 ☆お誕生会☆ チキンライス フライドチキン ポテトサラダツリー クラムチャウダー・果物	26 年越し肉そば あらめの炒め煮 枝豆	27 豚肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のお浸し 果物	28 肉じゃが ゴマドレサラダ 果物
おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 スコーン	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 果物	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼食	30 休園 	31 休園 				
おやつ						

### お知らせ

☆☆お誕生会は**25日**です☆☆

月組、桃組、桜組は、  
コップとお箸の日です。  
お弁当は要りません。

