

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
4	月	おせんべい 麦茶	きつねうどん 鶏肉と大根の煮物 かぶの浅漬け風	♪きなこぼん 麦茶 みかん	鶏肉 油揚げ きなこ	うどん パン	玉ねぎ・きやべつ・大根 かぶ・人参・しめじ ほうれん草・みかん
5	火	バナナ 麦茶 (5日)さつまもち	ごはん ぶりのゆず風味焼き 高野豆腐の含め煮 白菜のみそ汁	♪野菜ブリッツ風 麦茶 オレンジ	ぶり 高野豆腐	ごはん さといも こんにやく (5日)さつまいも	白菜・しめじ・人参 小松菜・玉ねぎ・しめじ ゆず・オレンジ・バナナ
6	水	ふかし芋 麦茶	ごはん 豚肉と野菜の煮物 きやべつのサラダ 中華スープ	♪焼きりんご 麦茶 おせんべい	豚肉	ごはん じゃがいも さつまいも	玉ねぎ・きやべつ・白菜 人参・もやし・大根 しいたけ・りんご
7	木	みかん 麦茶	ごはん さわらのみそ焼き 大根のサラダ 豆腐のすまし汁	♪かぼちゃぼうろ 麦茶 りんご	さわら 豆腐	ごはん	玉ねぎ・人参・きやべつ 大根・かぼちゃ・えのき きゅうり・りんご・みかん
8	金	おせんべい 麦茶	冬野菜の豆乳シチュー 白菜しらすのサラダ 野菜スープ	♪さつま芋の甘煮 麦茶 オレンジ (22日)かぼちゃケーキ	豚肉 しらす 豆乳	ごはん (8日)さつまいも	玉ねぎ・しめじ・人参 ブロッコリー・かぶ 白菜・オレンジ (22日)かぼちゃ
9	土	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ・バナナ	おかし 野菜ジュース	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・バナナ 野菜ジュース
11	月	人参煮 麦茶	にゆうめん 野菜入り納豆 青菜のお浸し	♪スティックパン 麦茶 バナナ	納豆 わかめ	そうめん 食パン	玉ねぎ・しめじ・もやし 人参・小松菜・長ネギ きやべつ・バナナ
12	火	バナナ 麦茶	ごはん かねいのトマト煮 かぼちゃのサラダ チンゲン菜のスープ	♪いももち 麦茶 りんご	カレイ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゅうり チンゲン菜・かぼちゃ トマト・バナナ・りんご
13	水	じゃがいもの煮物 麦茶	ごはん 鶏肉の煮物 ブロッコリーのごまあえ さつまいものみそ汁	♪バナナマフィン風 麦茶 オレンジ	鶏肉	ごはん さつまいも じゃがいも	玉ねぎ・ブロッコリー もやし・しめじ・きやべつ 人参・バナナ・オレンジ
14	木	ふかし芋 麦茶	ごはん 鮭の塩焼き おでん風煮 きやべつのみそ汁	♪キャロットパンケーキ 麦茶 りんご	さけ さつまあげ わかめ	ごはん こんにやく さつまいも	きやべつ・人参・大根 玉ねぎ・えのき りんご
15	金	おせんべい 麦茶	ごはん 豚肉と野菜の煮物 きやべつのサラダ 野菜スープ	♪麩のラスク 麦茶 みかん	豚肉 豆腐	ごはん 麩	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きやべつ・きゅうり コーン・みかん
2	土	おかし 麦茶	五目中華丼・スープ バナナ	おかし 野菜ジュース	豚肉	ごはん	人参・玉ねぎ・きやべつ バナナ・野菜ジュース
1	金	<b>★誕生会 お楽しみ給食★</b>					
20	水	おせんべい 麦茶	<クリスマス給食> クリスマスライス クリスマスハンバーグ ツリーサラダ しめじのスープ	♪クリスマスクッキー 麦茶 いちご	鶏ひき肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・しめじ ブロッコリー・ミニトマト きゅうり・コーン・いちご バナナ

※**ピンク色**の食材は**旬の食材**です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。  
 ※**22日は冬至**です。冬至にはかぼちゃを食べて、「風邪をひかずに元気に過ごそう」という思いから、冬至に体を温めるかぼちゃを食べる風習があります。園ではかぼちゃを使ったおやつを提供します。

♪『えんやら りんごの木』♪

赤ちゃんのわらべ唄の絵本です。むかしから、母親は子守り唄をうたって子どもを育てていました。子どもたちもまた、かごめかごめやおりゃんせなど、あそび唄であそんでいますね。えんやら(やっど) リんごの木の苗が大きくなり、花をつけ実がなり、、、。さてさて、赤くなったりんごは、、、?!

♪『りんごの栄養』♪

りんごに含まれるペクチンは、腸内の善玉菌のえさになって善玉菌を増やすとともに、悪玉菌を撃退！腸をきれいに掃除して有害物質を排出する働きもあるので、下痢にも便秘にも効き目があります。りんごに含まれるポリフェノールには、強い抗酸化作用があり、メラニン生成を抑えたり活性酵素を除去する働きもあります。また、アトピー性皮膚炎のかゆみ(アレルギー症状の改善)を抑える作用もあります。皮にも多く含まれているので、よく洗ってから皮ごと利用すると効果的です。

