



今月のお弁当の日は
13日です。



早いもので、今年も残すところあと1か月。年末年始に向けて、慌ただしくなります。日ごとに寒くなり空気も乾燥し風邪などの感染症になりやすくなります。生活習慣を整えて免疫力を高め、寒さに負けない体をつくり、元気に冬を過ごしましょう。



★バランスの良い食事とは！★
栄養素とその働きは、イメージしやすいように赤・黄・緑にグループ分けして表す事ができます。

	赤	緑	黄
栄養素	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	炭水化物・脂質
働き	血や肉をつくる	体の調子を整える	働く力や熱になる
食品	肉・魚介類・卵・乳	野菜・果物・海藻	穀類・芋類・油脂
主の料理	主菜	副菜・汁物	主食

*****12月22日は、「冬至」です。*****

冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひきにくいと言われます。また、「運盛り」と言って終わりに「ん」のつ食べ物を食べると縁起が良いと言われます。

12月のメニューより ★白菜の肉団子スープ煮(4人分)★

<材料>白菜120g 人参40g 玉ねぎ80g しいたけ16g 鶏ミンチ80g
<調味料>しょうが汁4g 片栗粉8g 青ネギ12g 塩1.6g しょうゆ10g
<作り方>①白菜は1cmに切り、人参はいちょう切り、玉ねぎ・しいたけは薄切り青ネギは小口切りにします。



- 鶏ミンチにしょうが汁・片栗粉を加えてよく練る。
- だし汁を煮たて青ネギ以外の①を煮ていき柔らかくなったら②の肉団子を落とす。
- 肉団子に火が通ったら塩、しょうゆで味付けし水溶き片栗粉でトロミをつけ、ねぎを散らして出来上がり！！



令和6年 予 定 献 立



12月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
9月23日	ごはん ポトフ おからサラダ みかん	お茶 コーンおむすび	牛乳 せんべい
10日	ごはん 魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え	牛乳 りんご おかき	牛乳 チーズ
11日	ごはん チキンカツ 麩のすまし汁 きゅうりとリンゴのサラダ	牛乳 野菜ケーキ	牛乳 コーンフレーク
12日	ごはん 魚のムニエル ブロッコリー かぼちゃの煮物 たまごスープ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット
17日	ごはん ポークケチャップ ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁	牛乳 クッキー オレンジゼリー	ヨーグルト
18日	ごはん 肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 ビスケット バナナ	牛乳 せんべい
2月16日	ごはん 肉とごぼうの炒め物 ちくわとゆかいな仲間たち もずくのすまし汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ
3月17日	ごはん 魚のカレーフライ リャンパンサンスー 大根のみそ汁	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ
4月18日	パン クリームシチュー キャベツのサラダ オレンジ	牛乳 大学芋	牛乳 せんべい
5月19日	ごはん 魚のチーズ焼き 千切り大根の炒め物 かぼちゃのみそ汁	お茶 クッキー フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ
6月20日	ごはん 白菜と肉団子のスープ きゅうりとツナのサラダ みかん	お茶 お好み焼き	ヨーグルト
7月21日	パン ナポリタンスパゲティ えのきのスープ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい
誕生会	サンタさんライス マカロニサラダ フライドチキン フライドポテト コーンスープ 添え野菜 みかん	牛乳 デコレーション ケーキ	牛乳 クッキー

