

令和元年 12月 すみれ保育園予定献立表

M：牛乳

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2、16	3、17	4、18	5、19	6、20	7、21
1才以上児	・御飯 ・鶏肉のマーマレード焼き ・ほうれん草とごぼうの和え物 ・田舎汁	・御飯 ・さばの香味焼き ・れんこんの納豆炒め ・みそ汁	以上児 ・コッペパンサンド 未満児 ・サンドイッチ ・根菜のトマト煮 ・クリームシチュー	・けんちんうどん ・野菜のかき揚げ ・白菜のおひたし	・カレーライス ・野菜サラダ ・じゃことクルミの甘辛炒め ・ワカメスープ	・御飯 ・鮭の塩焼き ・根菜の煮つけ ・みそ汁
0才児	・軟飯 ・鶏肉の漬け焼き ・ほうれん草とごぼうの和え物 ・田舎汁	・軟飯 ・鮭の香味焼き ・大根の含め煮 ・みそ汁	・食パン ・五目卵焼き ・野菜のトマト煮 ・クリームシチュー	・けんちんうどん ・野菜の煮つけ ・白菜のおひたし	・軟飯 ・肉じゃが ・青菜のおひたし ・ワカメスープ	
午後	ほうとうのかりんとう オレンジ・M	3日 焼きいも 17日 ホルケーキ りんご・M	おにぎり みかん・麦茶	メープルレーズン パン バナナ・M	6日 ホルケーキ 20日 焼きいも りんご・M	ヨーグルト バナナ・M
曜日	月	火	水	木	金	土
日	9、23	10、24	11、25	12、26	13、27	14、28
1才以上児	・御飯 ・れんこんの肉団子 ・厚揚げと里芋の煮つけ ・みそ汁	・ミートスパゲティ ・野菜スティック ・コンソメスープ ・フルーチェ	・バターロールパン ・えび・はんぺん フライ ・ひじきサラダ ・かぼちゃのスープ	・炊き込み御飯 ・ぶりの塩こうじ 焼き ・ほうれん草の酢の物 ・さつまい	・御飯 ・おでん ・ごぼうサラダ ・みそ汁	・ハヤシライス ・野菜サラダ ・すまし汁
0才児	・軟飯 ・れんこんの肉団子 ・厚揚げと里芋の煮つけ ・みそ汁	・ミートスパゲティ ・野菜スティック ・和風スープ ・ヨーグルト	・食パン ・魚のパン粉焼き ・ひじきのサラダ ・かぼちゃのスープ	・野菜入り軟飯 ・白身魚の塩こうじ焼き ・ほうれん草の酢の物 ・さつまい	・軟飯 ・おでん風煮 ・ごぼうサラダ ・みそ汁	
午後	小豆パイ グレープフルーツ・M	ホットケーキ りんご・M	11日みたらし団子 25日クリスマスケーキ みかん・麦茶	人参ゼリー バナナ・M	ほうれん草 ブレット オレンジ・M	コンフルーク バナナ・M
<p>離乳完了期（12ヶ月～15ヶ月）は上記の献立とほぼ同じで小さく切ったり柔らかく煮ます。繊維の多い野菜は他に変えます。離乳食及びアレルギー食に関しては、その子の状態に応じて献立を設けます。材料購入の都合により一部献立が変更する場合がありますが、主食は変わりませんので了承して下さい。</p>						

**食事で  
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



**冬至にすること**

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

