

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2		3		4		5	はおとピザクッキング(昼食)	6		7	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	五目うどん	干しうどん 鶏もも だいこん にんじん ごぼう 絹ごし豆腐 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ 砂糖 食塩	胚芽入りご飯	米 胚芽米	牛丼	米 牛肉 しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖		
ちくわ磯辺揚げ	ちくわ あおのり 小麦粉 水 油	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏もも みそ しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう	豚肉のカレーピカタ	豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉	小松菜のベーコン炒め	こまつな ベーコン もやし しょうゆ 油 食塩		
ほうれんそうのおかか和え	キャベツ ほうれんそう にんじん かつお・昆布だし しょうゆ 砂糖 かつお節	れんこんとさといものきんぴら	れんこん ちくわ にんじん さといも ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	りんご	りんご	カリフラワーのサラダ	カリフラワー ブロッコリー ウィンナー コーン 食塩 マヨネーズ	みそ汁	絹ごし豆腐 たまねぎ なめこ わかめ かつおだし しょうゆ みそ		
みそ汁	かぶ かぶ・栗 油揚げ かつお・昆布だし しょうゆ	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳	スープ	はくさい たまねぎ にんじん こまつな コンソメ 食塩 こしょう	みかん	みかん		
サクサククッキー	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 コーンフレーク 干しぶどう	チーズマフィン	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ	牛乳	牛乳	ポテトドーナツ	じゃがいも 砂糖 牛乳 油 ホットケーキ粉	あんこパイ	パイシート こしあん		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
9		10		11		12		13	キンダー・おでんパーティー	14	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ブルコギ丼	米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ	ロールパン	ロールパン	納豆ご飯	米 胚芽米 納豆	胚芽入りご飯	米 胚芽米	焼き豚チャーハン	米 焼き豚 たまねぎ ひしき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく
かれいのごまみそ焼き	かれい みそ 砂糖 ごま ごま油	春菊のサラダ	しゅんぎく コーン キャベツ ベーコン ごま油 食塩 ごま	クリームシチュー	鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー 油 牛乳 シチューの素	ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 砂糖	おでん	だいこん さつま揚げ 卵 ごんにやく 鶏もも ウィンナー じゃがいも 生揚げ ちくわ かつお・昆布だし しょうゆ 食塩	中華スープ	たまねぎ はくさい チンゲンサイ 油 水 鶏ガラスープ 食塩
じゃがいもとさつま揚げの煮物	じゃがいも いんげん にんじん さつま揚げ ごんにやく かつお・昆布だし しょうゆ 砂糖	スープ	クリームコーン ししだいけ にんじん 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ねぎ	ひじきとれんこんのサラダ	ひじき れんこん ツナ にんじん コーン マヨネーズ 食塩 しょうゆ かぶ かぶ・栗	はくさいと油揚げのお浸し	はくさい にんじん 油揚げ かつお・昆布だし しょうゆ 砂糖	みそ汁	キャベツ たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし しょうゆ みそ	バナナ	バナナ
すまし汁	たまねぎ 焼豆 ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ 食塩 砂糖 みそ	オレンジ	オレンジ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	みそ汁	あおさ たまねぎ しめじ かつお・昆布だし しょうゆ	みかん	みかん		
カスタードプリン	卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス メープルシロップ	ミルクラスク	フランスパン 練乳 無塩バター	きな粉おはぎ	米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん	フルーツサンド	食パン 生クリーム 砂糖 みかん缶 バナナ	さつまいもスティック	さつまいも 油 食塩	ブルーベリージャムサンド	食パン ブルーベリージャム
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
16		17		18		19		20		21	
麻婆丼	米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	胚芽入りご飯	米 胚芽米	カレーライス	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールー にんにく	わかめご飯	米 わかめ 食塩	胚芽入りご飯	米 胚芽米	肉みそうどん	干しうどん 豚肉 たまねぎ ねぎ かつおだし しょうゆ 砂糖 片栗粉
白菜のナムル	はくさい にんじん もやし ごま しょうゆ ごま油 食塩	ポークチャップ	豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ	ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう	高野豆腐の煮物	凍り豆腐 にんじん 鶏もも 干しいたけ だいこん しょうが いんげん かつおだし しょうゆ 砂糖	かれいの香味焼き	かれい しょうゆ 砂糖 ねぎ ごま油	ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー コーン ウィンナー マヨネーズ 食塩 こしょう
スープ	チンゲンサイ えのき わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ウィンナー 食塩 こしょう マヨネーズ	りんご	りんご	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう	切干し大根の煮物	切り干しだいこん 油揚げ 干しいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし しょうゆ	バナナ	バナナ
バナナ	バナナ	みそ汁	だいこん たまねぎ 生揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みそ	ココア蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 ココア	みそ汁	たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ	みそ汁	木綿豆腐 こまつな かぼちゃ かつお・昆布だし しょうゆ		
りんごのケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター りんご 豆乳	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖	牛乳	牛乳	ホットドッグ	ロールパン ウィンナー キャベツ 食塩 カレー粉 油 ケチャップ	マッシュマロコーンフレーク	マッシュマロ コーンフレーク 無塩バター	おかかおにぎり	米 かつお節 ごま
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶
23		24	クリスマスバイキング	25		26	勝浦いとさんbirthdayリクエストメニュー	27	おもちゃつき	28	
ナポリタン	スパゲティ たまねぎ ピーマン にんじん ウィンナー トマト缶 ケチャップ 食塩 油	パン・みかん	ロールパン・にんじんパン・ほうれんそうパン・みかん	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	炊き込みご飯	米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひしき 水 しょうゆ 砂糖	鶏てりやき丼	米 鶏もも たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖
さつま芋のサラダ	さつまいも にんじん ベーコン ブロッコリー 食塩 マヨネーズ	鶏肉のから揚げ・マカロニサラダ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	八宝菜	豚肉 はくさい ねぎ たけのこ にんじん ししだいけ 黒きくらげ しょうが にんにく ごま油 水 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 片栗粉 うずら卵	鮭のみそマヨ焼き	さけ みそ マヨネーズ	豚汁	だいこん にんじん ごぼう はくさい ごんにやく 豚肉 油揚げ ねぎ かつおだし しょうゆ みそ	みそ汁	はくさい たまねぎ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし しょうゆ みそ
スープ	たまねぎ キャベツ クリームコーン 牛乳 水 コンソメ 食塩 パセリ粉	ブロッコリーサラダ・フライドポテト	ブロッコリー カリフラワー ウィンナー コーン チーズ 酢 オリーブ油 砂糖 油 塩 じゃがいも	チンゲン菜の中華和え	チンゲンサイ ハム にんじん もやし ごま油 食塩 しょうゆ	ココロサラダ	じゃがいも ウィンナー きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩	みかん	みかん	オレンジ	オレンジ
バナナ	バナナ	ハンバーグ・コンソメスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 クリームコーン コンソメ 牛乳 パセリ	スープ	わかめ たまねぎ 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 片栗粉	トマトスープ	トマト缶 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 水 コンソメ 食塩				
麩のきな粉ラスク	焼豆 きな粉 砂糖 バター	クリスマスケーキ	小麦粉 卵 砂糖 無塩バター 牛乳 生クリーム 砂糖 いちご	ソーセイジパイ	パイシート ウィンナー	いちごジャムサンド	食パン いちごジャム	ほうれんそうのパンケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 無塩バター ほうれんそう メープルシロップ	おさつバター	さつまいも 無塩バター 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

すっかり日が短くなり、気が付けば外は真っ暗になっていますね。12月21日は『冬至』です。一年で最も昼の時間が短く、夜の時間が最も長い日のことです。日本では、『風邪を予防できる食材』といわれてきた『かぼちゃ』を食べる風習があります。保育園では、20日金曜日に『かぼちゃの味噌汁』をいただきます。

冬至には、ゆずを入れたお風呂に入るとよいとされています。ゆず湯は、体をほかほかに温めてくれるので風邪などひきにくくなります。寒い寒い冬は、もうすぐやってきます。冬は、空気が乾燥してばい菌が増えやすくなり、風邪もひきやすくなります。手洗い・うがいをきちんとし、栄養のある旬の野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

冬が旬のフルーツ・みかん



温州みかんは、ビタミンC、カリウムなど多く含み、2個程度摂取することで、1日のビタミンCが摂れ、風邪に対する抵抗力がつきます。薄皮には食物繊維やビタミンが多く含まれ、便秘予防・免疫力を高める効果があるので、白いスジや薄皮は取らずに食べましょう。