

◎青文字は手作りおやつです。
 ◎おかしの種類を記載しています。
 おかしは変更になる場合があります。
 ◎今月のあお組クッキングは25日(水)に「クリスマス蒸しケーキ」を作ります。

2019年 12月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	月	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ みかん	ミルク ムーンライト	牛ロース 生クリーム ハム 脱脂粉乳	バターロール マヨドレ 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 みかん
17	火	ごはん 洋風肉じゃが みそ汁 パナナ	ミルク ぱりんこ	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 砂糖 ぱりんこ	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき パナナ
18	水	ごはん メンタイのフライ ひじきとツナのサラダ みそ汁 りんご	ミルク ヤクルト・アスパラ	メンタイ ひじき ツナ 脱脂粉乳 ヤクルト	米 上新粉 パン粉 油 ごま油 ごま マヨドレ ギンピスアスパラ	人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ りんご
19	木	わかめおにぎり 肉うどん ほうれん草のごま和え パナナ	ミルク レモンケーキ	牛ロース 卵 牛乳 脱脂粉乳	米 うどん 砂糖 ごま マーガリン ホットケーキミックス	人参 えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 パナナ
20	金	ごはん 具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	ミルク ぱかうけ	豚ロース 厚揚げ ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	米 さつまいも ぱかうけ	大根 人参 白菜 もやし 長ねぎ ブロッコリー みかん
21	土	ごはん 鶏の甘酢炒め 中華スープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ぼたぼた焼き	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ パナナ
23	月	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ 卵スープ みかん	ミルク スコーン	鮭 かに風味かまぼこ ひじき 卵 ヨーグルト きなこ 脱脂粉乳	米 マヨドレ ごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき 干しいたけ ねぎ みかん
24	火	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 パナナ	ミルク おにぎりせんべい	焼き豆腐 牛ロース 脱脂粉乳	米 糸こんにやく じゃがいも おにぎりせんべい	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ えのき ねぎ パナナ
25	水	ごはん 鶏のごま揚げ ブロッコリーのサラダ コーン豆乳ポタージュ りんご	ミルク かぼちゃの蒸しケーキ	鶏もも肉 ツナ 豆乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 小麦粉 ごま マヨドレ 油 砂糖 ホットケーキミックス	しょうが ブロッコリー 人参 玉ねぎ クリームコーン パセリ かぼちゃ りんご
26	木	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え みかん	ミルク ハーベストセサミ	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 脱脂粉乳	米 小麦粉 マヨドレ オリーブオイル ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ねぎ かぼちゃ みかん
27	金	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	ミルク まがりせんべい	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	米 砂糖 まがりせんべい	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
28	土	ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	米 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ぼたぼた焼き	大根 人参 ブロッコリー パナナ

冬をげんきに過ごすために★

朝は、しっかり食べよう



早起きをして朝ごはんを
きちんと食べると、その日を
元気にスタートできるよ！

昼は、元気いっぱい動こう



外で体を動かせば、体がぼかぼか
温まって気分がすっきり！
おなかもすいて、ごはんをしっかり
おいしく食べられるよ☆

夜もかしせずにねよう



体をしっかり休めないと、疲れが
たまって体の抵抗力が落ちてくるよ。
ぐっすり寝て、すっきり疲れをとろう！

今月22日は、「冬至」です

冬至は、一年中で**昼が一番短い日**です。

冬至に「ゆず湯」に入って体を温め、「かぼちゃ」を食べて健康を願う風習があります。

かぼちゃは、「冬至にかぼちゃを食べると風邪にかかりにくくなる」と言い伝えにあるように、

ビタミン類やカロテンが豊富に含まれており、風邪などのウイルスに
勝つための抵抗力をつけてくれます。

