

2023年12月こんだてひょう

なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	<p>早いもので今年も残すところ、あと1か月となりましたね🎁 これから、クリスマス・年越しなど楽しい行事が続きます。しかし、朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事をし、寒さを乗り切っていきましょう！ 早いですが、今年1年ありがとうございました。また来年も職員一同よろしくお祈りします。</p>				1	ワッフルの日	2
昼食					ハヤシライス 大根とつなのサラダ みかん お茶	マーボー豆腐丼(納豆) 中華スープ(チンゲン菜) じゃがいも旨煮 バナナ	
午後					牛乳 メープルワッフル	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	4	5	6	7	8	9	
昼食	みそコーンラーメン チャーシューサラダ みかん お茶	御飯・すまし汁(かぶ) アジフライ・タルタルソース ブロッコリーと蕪のごまサラダ キウイフルーツ・お茶	中華丼 もやしのスープ 小松菜のしらす和え オレンジ・お茶	ごはん・冬のそうめん汁 かわいいの煮つけ 納豆チーズ バナナ・お茶	にこにこランチデー	ロールパン 冬のクリームシチュー ほうれん草のソテー バナナ	
午後	牛乳 カレーおにぎり	牛乳 メロンパン	牛乳 アップルポテト	牛乳 たこ焼き	牛乳 みかん	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	11	12	13	14	15	16	
昼食	みそ煮込みうどん 豆腐和え バナナ お茶	ごはん・えのきのみそ汁 豚バラ大根 ひじき煮(ツナ) りんご・お茶	納豆そぼろ丼 いわしのつみれ汁 ブロッコリーのチーズ焼き みかん・お茶	ごはん・豆乳かぶスープ さわらのムニエル えびとブロッコリーのオーロラ りんご・お茶	ナン 冬カレー カリフラワーのサラダ みかん・お茶	とん汁うどん じゃが芋チーズ焼き バナナ	
午後	牛乳 大根ごはん(煮干)	牛乳 青菜のカップケーキ	牛乳 アップルパイ	牛乳 南瓜のディップ(クラッカー)	牛乳 しらすチャーハン	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	18	19	20	21	22	23	
昼食	マーボーラーメン ぎょうざ りんご お茶	ごはん・すまし汁(なす) みそカツ 豆腐の旨煮(白菜) みかん・お茶	人参としらす御飯 豆腐みそ汁(わかめ) ぶりのから揚げ かぶと南瓜の煮物 オレンジ・お茶	わかめ御飯・おかず汁 さけの塩焼き 切干大根の旨煮 バナナ・お茶	リースドライカレー 人参ポタージュ チューリップ唐揚げ もみの木ハンバーグ ツリーポテト メソンドノエル	親子丼 白菜のおかか和え さつまいものみそ汁 バナナ	
午後	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 するめ・きな粉ラスク	牛乳 フライドポテト(冷凍)	牛乳 フレンチトースト(食パン)	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	25	26	27	28	29	30	
昼食	ミートボールスパゲティ ウインナーとトマトのスープ ブロッコリーツナソテー フルーツカクテル お茶	ひじきごはん(しそ) 芋の子汁 さば照り焼き いんげんの煮浸し みかん・お茶	ごはん・カニ風味かき玉汁 酢豚 はるさめサラダ りんご・お茶	ちょっと早い年越しうどん 卵焼き おくらとひじきの和え物 キウイフルーツ・お茶	 休園日 		
午後	牛乳 クリスマス苺プリン	牛乳 ミニたいやき・野菜ジュース	牛乳 寒天入りフルーツポンチ(あんこ)	牛乳 いなり寿司とお楽しみおやつ			



風邪予防について
 これからの時期は風邪を引きやすくなります。空気も乾燥するので、そのために予防が大切です！
風邪予防に大切な栄養素…
たんぱく質 肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品などに含まれていて、からだをつくり、風邪を引きにくくするための、**栄養素！**
ビタミンA 南瓜・人参・小松菜・ほうれん草などに主に緑黄色野菜に含まれていて、鼻の粘膜を強化し、のどの粘膜を守り、ウイルスが入ってくるのを守る、**栄養素！**
ビタミンC キウイ・オレンジ・みかん・レモン・ピーマン・ブロッコリーなど野菜や果物、芋類に含まれていて、病気に対する抵抗力を高める働きがある、**栄養素！**
 せうがい手洗いをし、ご飯を食べ、睡眠をしっかりし、風邪の予防をしましょう！



冬至
 12月22日は冬至です！冬至とは、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短く、夜が長い一日です。
 この日に南瓜を食べ、ゆず湯に入ると風邪が引きにくくなると言われているので、ぜひお家で試してみてください！



大晦日
 1年の最後の日です。年越しそばを食べると、「今年一年の厄を断ち切る事が出来る」と言われています。ぜひ、お家でも食べてみて下さい！



1日:ワッフルの日
 8日:にこにこランチデー(食べきれる量のお弁当の用意をお願いします。)
 13日:ビタミンの日 20日:ぶりの日
 22日:クリスマス会・誕生会
 25日:クリスマス 28日:ちょっと早い年越しメニュー



今月の栄養価
 エネルギー:478Cal
 たんぱく質:19.8g
 脂質:14.8g
 カルシウム:280g
 塩分:1.3g

* 物資の都合により内容を変更する場合があります。

