



# 令和 6年 12月 献立予定表



# 楠の実保育園

日	曜	未満児10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	日			
2	月	米菓子 スキムミルク	魚天ぶらの煮つけ・かぼちゃの素揚げ・味噌汁	※揚げたこ焼き スキムミルク
3	火	菓子 //	チキンカレー・スクランブルエッグ	ステックパン・菓子 //
4	水	バナナ //	ほうとう風うどん・ひじきの煮つけ	※フルーチェ //
5	木	チーズクラッカー //	白身魚のバーベキューソース・もやしのナムル・味噌汁	※ウインナーチーズマフィン //
6	金	ビスケット //	豆腐のミートグラタン・チンゲン菜のスープ・果物	※きな粉クッキー //
7	土	菓子 お茶	筑前煮・果物・スキムミルク	菓子
8	日			
9	月	米菓子 スキムミルク	魚の味噌焼き・ポテトサラダ・かき卵味噌汁	※パンプディング スキムミルク
10	火	菓子 //	ハヤシライス・ゆで玉子	菓子 //
11	水	バナナ //	ミートスパゲイ・野菜コンソメスープ・果物	※ふのラスク //
12	木	チーズクラッカー //	鯖の味噌煮・野菜の胡麻和え・味噌汁	※さつま芋の天ぷら //
13	金	ビスケット //	揚げシウマイ・春雨サラダ・野菜スープ・果物	※ツナマヨパン //
14	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
15	日			
16	月	米菓子 スキムミルク	白身のフライ・ブロッコリーのおかか煮・味噌汁	※カラメルバナナケーキ スキムミルク
17	火	菓子 //	コーンクリームシチュー・ゆで玉子	ステックパン・菓子 //
18	水	バナナ //	チャンポン・昆布煮・果物	※青りんごゼリー //
19	木	チーズクラッカー //	白身魚のゴマ揚げ・甘酢キャベツ・味噌汁	※フライドポテト //
20	金	ビスケット //	コロッセ・ツナサラダ・味噌汁・果物	※フルーツヨーグル //
21	土	菓子 お茶	白菜と豚肉の煮物・果物・スキムミルク	菓子
22	日			
23	月	米菓子 スキムミルク	魚のトロトロ甘酢あんかけ・味噌汁	※フルーツポンチ スキムミルク
24	火	菓子 //	ビーフシチュー・スクランブルエッグ	菓子 //
25	水	バナナ //	鶏の唐揚げ・スパゲッティ・野菜コンソメスープ	※クリスマスケーキ //
26	木	チーズクラッカー //	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・味噌汁	※チーズ蒸しパン //
27	金	ビスケット //	中華風にゆう麺・野菜の胡麻和え・果物	※きな粉マカロニ //
28	土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
29	日			
30	月		休園	
31	火		休園	

食事だより

※手作りおやつ

## 冬野菜を食べよう

冬の野菜には身体を温める作用があるといわれています。暖房や衣類で身体を温めても、身体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。

上手に旬の冬野菜を摂り、身体の中から温まりましょう。

### \*身体を温める野菜

根菜やイモ類、葉菜類で冬に採れる野菜

例：大根、さつまいも、白菜、小松菜、ほうれん草

### \*冬野菜の特徴

寒さで凍ることのないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。食べた時に、甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

