

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2 16	3 17	4 18	5 19	6 20	21
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	甘辛おかべ 里芋と柿サラダ ひき肉の炒め物 かぶのみそ汁	鶏肉のごま焼き 大根のから揚げ 温野菜の塩もみ 里芋のみそ汁	ぶりの照り焼き ほうれん草白和え 揚げごぼう かぼちゃのみそ汁	根菜のみそ煮 豆苗の和え物 ゆで卵 もずくのすまし汁	魚の照り焼き 豆苗の和え物 さつまいもの煮物 白菜のみそ汁	鶏と豆腐あんかけ丼 じゃが芋のみそ汁
午後食	麦茶 クリームヨーグルト	麦茶 青菜おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 大学芋	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ごまココアクッキー	果物 チーズ
日	9 23	10 24	11 25	12 26	27	14 28
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	鶏肉の甘酢照焼 甘辛れんこん 白菜の即席漬け しめじのみそ汁	魚の小判揚げ 人参のみそ炒め キャベツの和え物 きのこのかき玉汁	豚肉の生姜焼き 煮豆 ほうれん草和え 大根のみそ汁	魚の塩焼き ブロッコリー和え 甘辛里芋 なめこのみそ汁	肉団子の甘酢あん かぼちゃの甘煮 小松菜サラダ もやしのみそ汁	牛丼 キャベツのみそ汁
午後食	麦茶 牛乳 ヨーグルトケーキ	麦茶 ぜんざい	麦茶 牛乳 がね	麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 豆乳蒸しパン	麦茶 おにぎり

- ・7日(土)発表会です。(お昼はありません)
- ・13日(金)手作り弁当の日です。(もちつき)
- ・1月4日(土)弁当の日。保育始めです(保育を利用されるところはお弁当をもたせてください)
- ・献立は変更する場合があります。 ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

【12月21日は冬至】1年の中で夜が1番長く、昼が1番短い日です。

(冬至の風習あれこれ・・・)

・ゆず風呂に入る

運を呼び込む前に体を清めるという意味があります。  
特に冬が旬のゆずは、強い香りには悪い気を払うという考えもあります。  
ゆずは、身体を温める効果や美肌予防もあります。

・かぼちゃを食べる

なぜ?夏野菜のかぼちゃを食べるのか?かぼちゃは常温でも比較的長期保存が可能だったため、昔は冬でも食べられており、この習慣が冬至と結びついたと言われています。  
ビタミンや食物繊維の栄養を多く含みます。

・「ん」のつく食べ物を食べる

冬至に「ん」のつく物を食べることで「運」を呼び込めるとされています。特に、冬至の七草は「ん」が2つついていることもあり、運を2倍呼び込む効果もあると言われています。  
<冬至の七草>

【小松菜蒸しパン】レシピ 野菜の苦手な子どもたちにも大人気!!

(材料)

- ・小松菜 1束(約30g)
- ・米粉 45g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・きび砂糖 12g
- ・油 小さじ1
- ・豆乳または牛乳 50cc

(作り方)

- ①小松菜は茹でて、水けをきり細かく刻む(あればフードプロセッサーで刻む)
- ②すべての材料を合わせ、混ぜあわせる。
- ③容器に生地を入れる。
- ④12分ほど蒸す。  
竹串をさし、生地がついてこなければ出来上がり。