


月	火	水	木	金	土
				卵と野菜のそぼろ炒め 大根スープ 果物 十六穀米	イタリアンスパゲティ ベーコンとニラのスープ 果物
				《3時のおやつ》 ゼリー・ウエハース・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 ミルクスコーン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
4	5	6	7	8	9
おから入り千草焼き 五目スープ 果物 十六穀米(ごま塩)	ポトフ 野菜のゴマミルク和え いりこ 十六穀米	鶏肉の香味焼き はんぺんとえのきのすまし汁 ブロッコリー 十六穀米	華風炒り豆腐 中華風酢の物 十六穀米(わかめ)	魚のみぞれかけ 豚汁 果物【セレクト】 十六穀米	豚肉と野菜の生姜ソテー ツナ入り野菜スープ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 牛乳くすもち・お茶 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 豆パン・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 バナナ・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 ミルクティマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 オープンロール・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
11	12	13	14	15	16
厚揚げのそぼろあんかけ 野菜のサワー漬け いりこ 十六穀米(ゆかり)	こんがりチーズキッシュ チンゲン菜のスープ 果物 十六穀米(のり佃煮)	魚のゴマ味噌焼き けんちん汁 十六穀米 ヤクルト	冬野菜のカレー ホーランドサラダ 果物 十六穀米	チンジャオロース 米粟湯 十六穀米(しらす)	温そうめん 野菜とウィンナーのソテー 果物
《3時のおやつ》 ミルクパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 小倉ケーキ・ミルク <10時のおやつ> 黒樺・牛乳	《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 北京まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツクリーム・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 丸ぼうろ・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
18	19	20	21	22	23
竹輪の二色揚げ 大豆と野菜のスープ 果物【セレクト】 十六穀米	豆腐とエビのケチャップ煮 野菜のピーナッツ和え 十六穀米(かつお節)	中華風卵焼き 糸こんにゃくのきんぴら いりこ 十六穀米	味噌おでん ひじきの白和えサラダ 果物 十六穀米	魚のパン粉焼き 貝だくさんすいとん汁 十六穀米(わかめ)	お弁当の日 
《3時のおやつ》 蒸しケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 中華ちまき・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 ヨーグルト・シスコーン・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 チーズサンド・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 凍り豆腐のカステラ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・お茶 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
25	26	27	28		
チキンクリームシチュー スパゲティサラダ 果物 十六穀米	ハムエッグ 沢煮椀 いりこのぎすけ煮 十六穀米・ヤクルト	カレーピラフ 魚のサワーソース焼き さつまいものスープ ブロッコリー	豆腐の和風炒め 大根サラダ 果物 十六穀米(ごま塩)		
《3時のおやつ》 クリスマスケーキ・リンゴジュース <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 シュガートースト・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 クラッカーサンド・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 オレンジマフィン・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳		

12月の予定

- 8日(金) セレクトメニュー
- 18日(月) セレクトメニュー
- 25日(月) 乾杯
- 27日(水) お誕生会



ミカンを食べよう

ミカンの仲間には、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

冬至にカボチャ

冬至の日食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



冬野菜の紹介

- 大根
- ほうれん草
- 里芋
- 大根
- 長ねぎ
- ごぼう

