



今年も最後の月となりました。1年間元気に過ごせましたか？
日ごとに寒さがましてきて、空気も乾燥し風邪など感染症になりやすくなります。生活習慣を整えて免疫力を高め、寒い冬を乗りこなていきましょう。



《風邪に必要な栄養素》

- ★タンパク質…たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。
- ★ビタミンA…ビタミンAは鼻の「粘膜を強化し喉の粘膜を守りウイルスが体に入ってくることを防ぎます。
- ★ビタミンC…ビタミンCには病気に対する抵抗力を高める働きがあります。

敵塹で美味しい食事とは？？

★日々の食事で摂取している塩分。多くの人が塩分取りすぎの傾向にあるようです。
敵塹のコツを知り、実践することで、食べ物の働きにも関心を持てるように心掛けましょう。

♪ 調味料に含まれ塩分(小さじ1あたり) ♪

マヨネーズ(0.1g) ケチャップ(0.2g) 和風ドレッシング(0.4g) ポン酢(0.5g)
減塩しょうゆ(0.5g) みそ(0.7g) 濃口しょうゆ(0.9g) 塩(6g)

12月のメニューより

★白菜と肉団子のスープ★(4人分)

<材料>白菜120g 人参40g 玉ねぎ80g しいたけ16g 鶏ミンチ80g

<調味料>しょうが汁4g 片栗粉8g 青ネギ12g 塩 1.6g しょうゆ8cc

<作り方>①白菜は1cmに切り、人参はいちょう切り、玉ねぎ、しいたけは薄切り
青ネギは小口切りにします。

②鶏ミンチにしょうが汁、片栗粉を加えてよく練る

③だし汁を煮立て青ネギ以外の野菜をにする。野菜が柔らかくなったら肉団子を落としていく。

④肉団子に火が通ったら塩、しょうゆで味付けし青ネギを散らして出来上がり！

令和7年 予定献立

12月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
15	月	パン ポトフ おからサラダ 果物	お茶 コーンおにぎり	牛乳 せんべい
16	火	ごはん 魚の煮付け ほうれん草のごま和え きのこのみそ汁	牛乳 りんご お菓子	牛乳 丸ボーロ
17	水	ごはん チキンカツ グリンサラダ 麦のすまし汁	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク
4	木	ごはん 魚のムニエル カボチャの煮物 たまごスープ	お茶 お菓子 フルーチェ	牛乳 ビスケット
19	金	ごはん ポークケチャップ ほうれん草のり和え 豆腐みそ汁	牛乳 フレンチトース	ヨーグルト
6	土	ごはん 肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ・お菓子	牛乳 せんべい
22	月	パン クリームシチュー キャベツとコーンサラダ	牛乳 焼き芋	牛乳 ビスコ
23	火	ごはん 魚のカレーフライ リヤンパンサンスー 大根のみそ汁	牛乳 オレンジ・お菓子	牛乳 卵ボーロ
24	水	ごはん 鶏肉のマーマレード きゅうりのサラダ もずくスープ	牛乳 きなこっこ	牛乳 丸ボーロ
25	木	ごはん 魚のチーズ焼き 千切り大根の炒め煮 かぼちゃみそ汁	牛乳 バナナ・お菓子	牛乳 ビスケット
26	金	ごはん 白菜と肉だんごのスープ きゅうりとツナのサラダ	お茶 お好み焼き	ヨーグルト
27	土	パン ナポリタンスパゲティー えのきのスープ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい
12	誕生会	サンタカレーライス 唐揚げ ポテトサラダ 添え野菜 オレンジ ミニカップゼリー	牛乳 お菓子いろいろ	牛乳 クッキー