



今月のお弁当の日は  
25日です。



今年も残すところ、あと1か月。これからの季節は子ども達にとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。寒くなってくると、生活リズムが乱れ、体調を崩しやすい時期になります。手洗い・うがいで予防も大切ですが栄養バランスの良い食事をする事で免疫力・体力もアップします。普段の食事にもきを配り、元気に体を動かして、寒さに負けない体をつくりましょう。

(給食目標)  
寒さに負けない元気な  
体をつくらう



**バランスの良い食事で風邪予防!**  
風邪を予防するには、バランスよく食べる事が大切です。「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル」「炭水化物・脂質」の働きをイメージしやすい赤・黄・緑に食品をグループ分けして、その働きも知っていく事が大切です。



**(赤)**  
栄養素・たんぱく質  
働き・血や肉を作る  
食品・肉・魚介類・卵・大豆  
乳・乳製品

**(黄)**  
栄養素・ビタミン・ミネラル  
働き・体の調子を整える  
食品・野菜・果物・海藻

**(緑)**  
栄養素・炭水化物・脂質  
働き・働く力や熱になる  
食品・穀類・芋類・砂糖・油脂



**冬至にカボチャ**  
冬至とは、1年で最も夜が長く昼の短い日です。冬至の日に食べるカボチャは、厄除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でいるためこの時期の栄養補給に欠かせない食べ物です。また、柚湯に入ると1年間無病息災でいられると言われていています



**★カボチャサラダ★(4人分)**  
＜材料＞カボチャ(200g) 人参(50g) きゅうり(50g) サラダチーズ(50g) ハム(50g)  
＜調味料＞塩(少々) マヨネーズ(30g)  
＜作り方＞①かぼちゃ2cm角、人参は薄目のちょう切りで蒸す。  
②きゅうりは縦半分の薄切りにして塩もみして置き、5分経ったら絞る。  
③かぼちゃ・人参・きゅうり・ハムチーズを混ぜて塩・マヨネーズで味付けしたら出来上がり!

令和5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
11	月	パン ポトフ みかん ほうれん草のマヨネーズ和え	お茶 コーンおむすび	牛乳 せんべい
12	火	ごはん 魚の煮付け きのこのみそ汁 小松菜ともやしのごま和え	ミルクココア バナナ	牛乳 チーズ
13	水	ごはん チキンカツ 豆腐のみそ汁 きゅうりとリンゴのサラダ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 コーンフレーク
14	木	ごはん 魚のムニエル ブロッコリー かぼちゃの煮物 たまごスープ	お茶 フルーツ ヨーグルト	牛乳 ビスケット
1	金	パン 牛ひき肉と豆のケチャップ煮 オニオンスープ	牛乳 クッキー オレンジゼリー	ヨーグルト
2	土	ごはん 肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 クッキー
4	月	ごはん 肉とごぼうの炒め煮 大根ツナサラダ もずくのスープ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
5	火	ごはん 魚の変わりフライ ほうれん草の和え物 大根のみそ汁	牛乳 カステラ	牛乳 チーズ
6	水	発表会リハーサルの為メニュー変更 しています	お茶 カップヨーグルト	牛乳 丸ボーロ
21	木	ごはん 魚のチーズ焼き 大豆とひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 リンゴ おかき	牛乳 ビスコ
8	金	ごはん 白菜と肉だんごスープ おからサラダ みかん	お茶 お好み焼き	ヨーグルト
9	土	パン シーフードナポリタンスパゲティ えのきのスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
20	誕 生 会	サンタさんライス ウィンナー チューリップチキン ポテトサラダ スパゲティ 添え野菜 みかん	牛乳 デコレーション ケーキ	牛乳 卵ボーロ