



月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12
南山のぶどう・お返し 七草味噌汁・果物	離乳かわり・ぶどうが かき味噌汁・果物	豚味噌焼き・白菜・味噌汁 果物	餃子・たまご・中華スープ 果物	かしのフルーツ・チーズ 果物	焼魚・かきの煮もの けんちん汁・果物
かし お返し	かし お返し	かし お返し	かし お返し	かし お返し	かし お返し
14	15	16	17	18	19
成人 の日	故郷・白菜・味噌汁 果物	魚・煮物・大根の煮もの・清汁 果物	豆腐・煮豆・味噌汁 果物	心臓の煮物・冬野菜汁 果物	焼かた・野暮草・焼かた・けんちん汁 果物
	かし お返し	かし お返し	かし お返し	かし お返し	かし お返し
21	22	23	24	25	26
林檎・ポテト・清汁 果物	ゆず・かぼちゃ・スイカ 果物	豆腐・ほうとう・白菜の味噌汁 味噌汁・果物	ゆず・ほうとう・ポテト 果物	豆腐・ほうとう・スイカ 果物	かきの味噌汁・白菜 かきの味噌汁・果物
かし お返し	かし お返し	かし お返し	かし お返し	かし お返し	かし お返し
28	29	30	31		
かしのフルーツ・けんちん汁 果物	煮魚・野菜の味噌汁 果物	豚味噌・ほうとう・中華スープ 果物	離乳かわり・豆腐・味噌汁 味噌汁・果物		
かし お返し	かし お返し	かし お返し	かし お返し		

《 献立表について 》

- ◎上段：昼食おかず
- ※0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※3歳未満児の主食は、基本的に「麦ご飯」です。
- ◎下段：  
【左】午前おやつ（3歳未満児）  
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

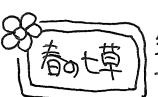
あけまして おめでとうございませう！  
今年 よろしく お願いいたします。

まだまだ 寒いよ これからですね。。  
この時期になると インフルエンザも 流行します。  
インフルエンザ予防に ビタミンC を 取り入れましょう！！  
ビタミンC は 体の抵抗力を高め 病気になるのを 回復を早くしてくれます。  
普段からの 食事に取り入れて 病気になるのを 予防をしましょう。  
特に新鮮な 野菜や 果物には ビタミンC が 豊富です。  
水に溶けやすい 性質があるので スープや 鍋が おすすめです。  
ビタミンC によって 体内で 作られている エンザイムが 細胞間を しっかりと つなげ ウイルスの 侵入を防ぎます。  
そして 手洗い、うがいも 大切ですね。

ビタミンC を 多く含む 食べ物  
いちご・みかん・ブロッコリー  
はちまき・トマト・ピーマン  
大根・白菜・ゆがね  
パプリカ・びんなんなど



緑黄色野菜のなかでも ほうろくの 栄養価！！  
＜ほうろく＞  
牛乳に匹敵するほどの 鉄分に加え  
ミネラル類も カルシウム・ビタミン・葉酸などが  
豊富なので 造血作用も あります。  
お返し・ごちそう・ゆがね・スープなど  
いろいろな料理に 応用が たくさんあります。  
毎食でも よく 食べてください。



ほうろくは 胃腸が 弱い方におすすめです。  
ほうろくの 葉菜には ビタミンC が 豊富で 胃腸を 強くしてくれます。  
せり・たまご・ほうろく・かぼちゃ・おくら  
スズナ（わか）・スズシロ（わか）  
保育園では 1月1日に ほうろく味噌汁を  
いただきます！！

