



こんだてひょう



<p>2日(げつ) みそにこみうどん デザート</p>	<p>うどん はくさい にんじん ねぎ しいたけ かまぼこ あつあげ とりにく みそ わふうだし プリン (卵 乳 ゼラチンを含みます)</p>	<p>10日(か) かにクリームコロッケ スパゲッティサラダ ごはん</p>	<p>たまねぎ こむぎこ マーガリン ぎゅうにゅう かに (小麦 大豆 乳 かに ゼラチン 鶏肉を含みます) ウスターソース スパゲッティ きゅうり ハム マヨネーズ</p>	<p>17日(か) さかなフライ あおなのおひたし ごはん</p>	<p>かつお たまねぎ しょうが パンこ こむぎこ にゅうせいぶん だいち ウスターソース ほうれんそう えのき にんじん たまご かまぼこ しろうま (小麦 大豆 を含みます) わふうだし</p>
<p>3日(か) はるまき トックスープ ごはん</p>	<p>たけのこ たまねぎ にんじん きやべつ ねぎ はるさめ ぶたにく しいたけ しょうが にんにく (小麦 えび 大豆 鶏肉 ごま) とりにく たまご ねぎ にんじん しいたけ ちんげんさい コンソメ トック チキンブイヨン(小麦を含みます)</p>	<p>11日(すい) ごもくチャーハン ジャーマンポテト ごはん</p>	<p>ひきにく たまねぎ にんじん ピーマン たまご とりがらすープ (乳成分 鶏肉 豚肉を含みます) じゃがいも たまねぎ ベーコン チーズ コンソメ</p>	<p>18日(すい) やきそば バターロール ごはん</p>	<p>やきそば ぶたにく きやべつ ちくわ たまねぎ ピーマン にんじん とりがらすープ そばソース (えび 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご を含みます) こむぎこ たまご バター パンこうぼ ショートニング イーストフード (乳 大豆 ゼラチンを含みます)</p>
<p>4日(すい) コーンクリームシチュー コッペパン ごはん</p>	<p>じゃがいも たまねぎ きゅうにゅう にんじん とりにく ブロッコリー シチューのもと (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳成分 スイートコーンを含みます) こむぎこ さとう マーガリン パンこうぼ だっしふんにゅう だいち イーストフード</p>	<p>12日(もく) とりそぼろのしのだに いろどりやさいのため ごはん</p>	<p>とりにく あぶらあげ とうふ たまねぎ にんじん らんぱく (卵 小麦 大豆を含みます) きやべつ にんじん たまねぎ ピーマン ベーコン</p>	<p>19日(もく) ほしのコロッケ れんこんのきんぴら わかめごはん</p>	<p>じゃがいも たまねぎ こむぎ とりにく ぶたにく ウスターソース れんこん にんじん さつまあげ ごま ごまあぶら わふうだし わかめ</p>
<p>5日(もく) にくじゃがのカレーふうみ やきざかな ごはん</p>	<p>ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ いとこんにやく S&Bカレー カレーこ (乳成分 小麦 パナナ 大豆 鶏肉 豚肉 りんごを含みます) ししゃも しおこうじ</p>	<p>13日(きん) すきやきふうに ごはん</p>	<p>ぎゅうにく はくさい にんじん いとこんにやく たまねぎ しめじ かまぼこ あおねぎ やきどうふ わふうだし</p>	<p>21日(土) =はっぴょうかいリハーサル!= ホットドック ミニチュロッキー フルーツ</p> <p>(パン)小麦 卵 乳成分 大豆 (ウィンナー)牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 乳成分 ケチャップ (やさい) きやべつ たまねぎ 小麦 卵 マーガリン 乳成分 大豆 バナナ</p>	
<p>6日(きん) てんどん だいこんのみそしる</p>	<p>ちくわ あおのり さつまいも とりにく てんぷらこ (小麦 卵 大豆を含みます) どんのたれ (小麦 大豆を含みます) だいこん たまねぎ にんじん とうふ あおねぎ わふうだし みそ いわし</p>	<p>16日(げつ) ♪おたのしみランチ♪ ＜おきゅうしょくクイズ＞ ごはんは→ なにがわかるかな? メインのおかずは□□□□□ ①アぎょうの4ばんめ ②バぎょうの2ばんめ ③ハぎょうの3ばんめ ④ラぎょうの1ばんめ ⑤アぎょうの2ばんめ クリスマスデザートも あるよ！おたのしみにね☆</p>		<p>22日(にち) ☆がくしゅうはっぴょうかい☆ おにぎりべんとう からあげ (鶏肉 片栗粉 小麦粉 しょうが にんにく) ウィンナー(牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 乳成分 ケチャップ) たまごやき(小麦 大豆) ブロッコリー(マヨネーズ) 塩おにぎり りんご</p>	

※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がありますのでご了承下さい。

変更がある場合は、コドモンにてお知らせいたします。

※ 12月の誕生会のおやつは、「サンタさんのチョコケーキ」です。
アレルギー成分は、卵、乳、小麦、大豆です。

※ お楽しみランチのデザートは「クリスマスカップデザート」です。
アレルギー成分は、大豆です。

※ 12月3日、11日、16日に使用するコンソメの成分に、
小麦、乳成分、大豆、牛肉、鶏肉が含まれます。

※ 12月16日の「すりおろし野菜ドレッシング」の成分に、
人参、玉ねぎ、蜂蜜、小麦、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉が含まれます。

※ 12月16日のえびフライにかける「タルタルソース」の成分に、
小麦、卵、大豆、玉ねぎ、ピクルス、パセリが含まれます。



12月21日(土)



ユズのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、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。

年末・年始の過ごし方ポイント！！

12月はクリスマス、1月はお正月と行事が続きます。普段と違った過ごし方・食事内容になりやすい年末年始は、食生活の乱れにもつながりやすいです。行事を楽しみつつ、食生活が乱れないようポイントを押さえて健康的に新たな一年を迎えましょう。

●栄養素バランスよく選びましょう



「炭水化物だけ」「たんぱく質だけ」と偏らず、食物繊維もしっかりとりバランスを整えましょう。大皿料理の場合は、主食主菜副菜を揃えて一人分を取り分けてから食べると、食べ過ぎ・偏りを防ぐことができます。

