



# 平成28年度 12月 きゅうしょくだより

平成28年11月30日  
島之内保育園

曜日	日にち		献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	5	19	ごはん 鶏肉のトマト煮 大根サラダ ほうれん草のスープ 果物 (みかん)	牛乳 ジャムサンド ※以上児は自分でジャムを塗って食べます。	牛乳 チーズ
火	6	20	ごはん 魚のムニエルタルタルソースかけ 添) ブロッコリー・トマト もやしのみそ汁	ミルク 果物 (バナナ) せんべい	ヨーグルト
水	7		ごはん マーボー豆腐 かぶの酢の物 かきたま汁	お茶 コーンおむすび	牛乳 J-ソルーク
木	22		ごはん チキンカツ 添) キャベツ、トマト わかめのみそ汁	ミルクココア チーズ 果物 (りんご)	ヨーグルト
金	9		ごはん 魚の西京焼き 添) レタス 春雨の酢の物 もずくのすまし汁	牛乳 ふかし芋	ヨーグルト
土	10	24	カレーうどん おかかサラダ	牛乳 果物 (みかん) 菓子	ごはん 牛乳
月	12	26	ごはん ポトフ スクランブルエッグ 果物	牛乳 みたらしだんご	牛乳 卵ポーロ
火	27		ごはん 魚の煮付け ほうれん草の白和え きのこのスープ	牛乳 カステラ	ヨーグルト
水	14	28	ごはん 白菜と肉だんごのスープ煮 さつま芋サラダ 果物	お茶 ぜんざい	牛乳 チーズ
木	1	15	ごはん 魚のチーズフライ 添) トマト 二色野菜の香味漬け 青菜のみそ汁	お茶 ヨーグルト クラッカー	牛乳 果物 (バナナ)
金	2	16	(2日) ごはん (16日) パン かぶのクリームシチュー きゅうりとりんごのサラダ 添) パイン缶	牛乳 大学芋	ヨーグルト
土	17		ちゃんぽん きゅうりの昆布あえ 果物 (みかん)	牛乳 パン	ごはん 牛乳
誕生会	21 (水)		お楽しみバイキング	牛乳 クリスマスケーキ ※以上児は飾りつけをします。	ヨーグルト
8 (木)			べんとうの日		牛乳
もちつき	13 (火)		もち 豚汁 みかん	お茶 ねりくり	ヨーグルト



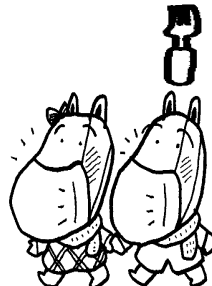
寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

**今がおいしい!  
タラとミカン**



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

## 今月のメニュー



### ポトフ、かぶのクリームシチュー

かぶ～葉はビタミンAやCが豊富である。漬物、おひたし、炒め物などに向く。根は、肉質が緻密で甘味があるが、これは、ぶどう糖と果糖による。丸くしまつて、つやがあり、ひび割れないものを選ぶと良い。かぜ予防のために、新鮮な野菜や果物を食べましょう。