



12がつのこんだて



とんとん
ようじ

八王子ひまわり保育園
2018.12.1



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	
31 		今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 567Kcal 21.3g 19.0g			★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。	1 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに こまつなのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう
3 ぶりかけごはん とりにくのうめみそやき こんぶねーしょんさらだ かぶのわふうすーぶ みかん にんじんつぶつぶくつき ぎゅうにゅう	4 しょくぱん ぼてとのくりーむぐらたん とりにくのぶろっこりーさらだ わんたんすーぶ りんご らーめん むぎちゃ	5 そぼろあんかけごはん わかさぎのからあげ はくさいのいそあえ つくねじる(ひじょうしょく) みかん どうぶつくつきー ぎゅうにゅう	6 ほうれんそうのすばていー たんどりーちきん ぶろっこりーのおかちーすあえ わかめすーぶ いちご いもごまだんご むぎちゃ いりこ	7 おせきはん ぶたしゃぶ えのきのなむる さといものみそしる りんご きなこばん むぎちゃ	8 しょうどうえのつどい 	
10 かれーらいす ひとくちかつ ぶろっこりーのあえもの ちんげんさいのすーぶ みかん ごへいもち むぎちゃ	11 ばたーろーる みーとろーぶ ばんさんすう こーんぼたーじゅ りんご ほっとけーき ぶるーん ぎゅうにゅう	12 いわしのかばやきどんぶり ぶろふきだいこん よーぐるとさらだ はくさいのすーぶ みかん おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	13 みのりのつどい らっぶおにぎり とりにくのいために だいこんのしおこんぶあえ だいこんのみそしる いちご せさみとーすと むぎちゃ	14 けんちんうどん もちごめむし だいがくいも りんご くりーむさんど とうにゅう	15 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぶに さつまいものあまに もやしのみそしる みかん いももち とうにゅう	
17 うめぼしごはん さばのみそに きくらげさらだ さつまいもとしゅんぎくのみそしる りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう	18 さんしょくごはん ちくぜんに にまめ たまごとわかめのすましじる みかん あっぶるけーき ぎゅうにゅう	19 きつねうどん とりにくのれもんしょうゆやき れんこんのきんぴら りんご さもさ ぎゅうにゅう	20 おたんじょうかい すばていーみーとそーす からあげ ぼてとさらだ にくだんごすーぶ いちご きなこぼもち むぎちゃ こんぶ	21 くろわっさん かれーちきん まめさらだ かぶのとうにゅうみそすーぶ みかん おしるこ むぎちゃ いりこ	22 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ じゃがいものみそしる りんご ぶかしいも とうにゅう	
24 ぶいかえきゅうじつ 	25 そふとふらんす きのこのわふうみーとろーぶ まかろにさらだ さつまいものちーすしちゅー りんご むしばん ぎゅうにゅう	26 もちつき ほうとう もやしのゆかりあえ きなこもち のりもち みかん ぶらんすちーす ぎゅうにゅう	27 いわのりごはん さわらのうめばたーやき ほうれんそうとしめじのあえもの はくさいのみそしる りんご どりっぶくつきー ぎゅうにゅう	28 ごはん いそべやき もやしのなむる きゃべつのにくだんごすーぶ みかん すこーん ぎゅうにゅう	29 	

寒さも厳しくなり、感染症などが流行する季節になりました。腸が元気でないと免疫力が下がり病気にもかかりやすくなります。そのためには、腸の細菌を増やす事が大切です。腸内細菌の種類は子どものうちにどれだけの細菌を取り込んだかで決まってしまう。小さいうちに腸内細菌を増やすことが大切です。腸内細菌は腸に運ばれた栄養をえさに活動し増殖します。三食きちんと食べ様々な栄養を取ることが大切です。しっかりと栄養をとり、寒さに負けない身体をつくりましょう。



今日のレシピ 白菜の磯和え

- 【材料】約家族4人分
- ・白菜 100g
 - ・人参 25g
 - ・もやし 25g
 - ・刻みのり 適量
 - ・醤油 小さじ1弱

- ①白菜は洗って食べやすい大きさに切り、人参は千切りにする。
- ②野菜をゆで、水気をしぼって醤油を加え、刻みのりも加えて和える。



12がつのこんだて



すくすく
ちっち

八王子ひまわり保育園
2018.12.1



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	
31 		今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 458Kcal 17.9g 15.0g			★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。	1 しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーすんに こまつなのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう
3 ぶりかけごはん とりにくのうめみそやき こんぶねーしょんさらだ かぶのわふうすーぶ みかん にんじんむしばん ぎゅうにゅう	4 しょくぱん ぼてとのくりーむぐらたん とりにくのぶろっこりーさらだ わんたんすーぶ りんご らーめん むぎちゃ	5 そぼろあんかけごはん わかさぎのからあげ はくさいのいそあえ つくねじる(ひじょうしょく) みかん とうにゅうほっとけーき ぎゅうにゅう	6 ほうれんそうのすばていー たんどりーちきん ぶろっこりーのおかちーすあえ わかめすーぶ いちご いもごまだんご ぎゅうにゅう いりこ	7 おせきはん ぶたしゃぶ えのきのなむる さといものみそしる りんご きなこばん ぎゅうにゅう	8 しょうどうえのつどい 	
10 かれーらいす ひとくちかつ ぶろっこりーのあえもの ちんげんさいのすーぶ みかん ごへいもち むぎちゃ	11 ばたーろーる みーとろーぶ ばんさんすう こーんぼたーじゅ りんご ほっとけーき ぶるーん ぎゅうにゅう	12 いわしのかばやきどんぶり ぶろふきだいこん よーぐるとさらだ はくさいのすーぶ みかん むしばん ぎゅうにゅう	13 みのりのつどい しらすごはん とりにくのいために だいこんのしおこんぶあえ だいこんのみそしる いちご せさみとーすと ぎゅうにゅう	14 けんちんうどん もちごめむし だいがくいも りんご つなさんど とうにゅう	15 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぶに さつまいものあまに もやしのみそしる みかん いももち とうにゅう	
17 ゆかりごはん さばのみそに きくらげさらだ さつまいものみそしる りんご しらすとーすと ぎゅうにゅう	18 さんしょくごはん ちくぜんに にまめ たまごとわかめのすましじる みかん かるぼなーら(ひじょうしょく) むぎちゃ	19 きつねうどん とりにくのれもんしょうゆやき れんこんのきんぴら りんご さもさ ぎゅうにゅう	20 ようじおたんじょうかい すばていーみーとそーす からあげ ぼてとさらだ にくだんごすーぶ いちご きなこぼたもち むぎちゃ こんぶ	21 くろわっさん かれーちきん まめさらだ かぶのとうにゅうみそすーぶ みかん あんころもち むぎちゃ いりこ	22 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのさらだ じゃがいものみそしる りんご ぶかしいも とうにゅう	
24 ぶいかえきゅうじつ 	25 そふとふらんす きのこのわふうみーとろーぶ まかろにさらだ さつまいものちーすしちゅー りんご むしばん ぎゅうにゅう	26 もちつき ほうとう もやしのゆかりあえ きなこはんつきもち のりはんつきもち みかん ちーすとーすと ぎゅうにゅう	27 いわのりごはん さわらのうめばたーやき ほうれんそうとしめじのあえもの はくさいのみそしる りんご いももち ぎゅうにゅう	28 ごはん いそべやき もやしのなむる きゃべつのにくだんごすーぶ みかん まかろにきなこ ぎゅうにゅう		

寒さも厳しくなり、感染症などが流行する季節になりました。腸が元気でないとな免疫力が下がり病気にもかかりやすくなります。そのためには、腸の細菌を増やす事が大切です。腸内細菌の種類は子どものうちにどれだけの細菌を取り込んだかで決まってしまう。小さいうちに腸内細菌を増やすことが大切です。腸内細菌は腸に運ばれた栄養をえさに活動し増殖します。三食きちんと食べ様々な栄養を取ることが大切です。しっかりと栄養をとり、寒さに負けない身体をつくりましょう。



今月のレシピ 白菜の磯和え

- 【材料】約家族4人分
- ・白菜 100g
 - ・人参 25g
 - ・もやし 25g
 - ・刻みのり 適量
 - ・醤油 小さじ1弱

- ①白菜は洗って食べやすい大きさに切り、人参は千切りにする。
- ②野菜をゆで、水気をしぼって醤油を加え、刻みのりも加えて和える。

