



2021.12.01

★ 風邪に まけない からだを つくろう ★

朝・夕と 寒さが 厳しくなってきました。



インフルエンザや 風邪など ウイルスによる病気で 体調を 崩しやすい

季節です。ウイルスが 空気中にあると 息を 吸うときに 一緒に 吸い込んで

しまいます。これが からだに 入って 増え 風邪などの 発症に つながります。

ウイルスが からだに 入っても 『免疫力』が あると やっつける事が できま

す。温かい食事で 体を温めて 元気に 過ごせるようにしましょう。

マスクをしたり 手洗い・うがいなど 予防を しっかり行う事も 忘れずに！！

☆免疫力を つけよう☆

《早寝・早起き・朝ごはん》

朝食を しっかり取る事で 体温が 上がります。バランスの 良い食事で 栄養を 十分に 取ることで 丈夫なからだが つくれます。

しっかりと 睡眠を取り 体力をつける 日々の 生活で 健康が 保たれます。



《乳酸菌が 豊富な 食品》

納豆・みそ・しょう油などの 大豆食品 ヨーグルト ぬか漬け など 乳酸菌が 豊富な 食べ物を 取る事で 腸内環境が 整います。

また 便秘の 解消にも つながります。

日々の 食事に 積極的に 取り入れて いきましょう😊



冬至の おはなし

冬至と いう言葉を 聞いたことが ありますか？

冬至とは 1年で 1番 昼が 短い日です。この日から だんだん 日が 長くなって いきます。日本では 冬至の日に 南瓜を 食べて ゆず湯に 入る習慣が あります。

農作物の 作りにくい冬に 長く保存の できる南瓜を 食べて 元気に 過ごそう！！という 昔の人の 知恵です。

ゆず湯に 入るのは 血行が よくなり からだが 温まるからだと言われている。

今年の 冬至は 12月22日（水）です。

昔の人の 言い伝えを 試して みませんか？



☆ かぼちゃのスープ ☆

レシピは4人分です。

かぼちゃ	200 g	① かぼちゃは 皮をむき 小さなに切る
たまねぎ	100 g	固い時は 電子レンジで温めると きりやすくなりますよ😊
水	250 g	② 玉ねぎは みじん切りにする
豆乳	350 g	③ 鍋に 玉ねぎ・かぼちゃと 水を入れて 煮る
コンソメ	2.5 g	④ かぼちゃが 煮えたら コンソメ・塩・豆乳を 入れて 焦げない様に 弱火にする
塩	2 g	⑤ みじん切りの パセリを入れ 水溶き片栗粉で トロミを つける
片栗粉	10 g	
パセリ	2 g	

※ ④で 豆乳を 加える前に ブレンダーで トロトロに すると なめらかな スープに なります
※ 冷凍かぼちゃ 乾燥パセリを 使うと 手軽に できます😊

☆ 保育園では みんなで 食べられるよう 乳製品は 使っていません。ご家庭で 作る時には 豆乳を 牛乳に変えたり バターを 入れても おいしく できます。

☆12がつ りにゅうしょく めにゅー☆

に ち ひ	よう び	ごっくん き (初期～5・6か月～)		もぐもぐ き (中期～7・8か月～)		かみかみ き (後期～9・10・11か月～)		ばくばく き (完了期～12～18か月～)		
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
1 15	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに つぶし じゃがいものやわらかに みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし じゃがいものさらだ つぶし みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる さわらのほいるやき ほぐし こーんぼてとさらだ つぶし にまめ つぶし	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう とうにゅうもち
2 16	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくすに ほぐし ほうれんそうとにんじんのさらだ きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる びかんで・で・ぼじょ きざみ ほうれんそうのまよねーすあえ きざみ りんご	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう きやろっとぜりー
4 18	ど	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと にんじんのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんのいためもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる さばのしょうがやき ほぐし うのはなのいりに きざみ	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう ごまじゃこおにぎり ぶるーん
6 20	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしちゅー きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん きざみ 6：ほーくかれー きざみ 20：ちきんかれー きざみ みそどれっしんぐさらだ きざみ みかん	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう あんかけやきそば
7 21	か	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペースと にんじんのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(ぶり) ほぐし ひじきのいりに きざみ りんご	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう かすてら
8	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと はくさいのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし はくさいのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし はくさいのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくののりしおあげ きざみ はくさいのゆずあえ きざみ むしかぼちゃ つぶし	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう かやくごはん
9 23	もく	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのやわらかに きざみ にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん みそしる こうやどうふのうすくすに きざみ きりほしだいこんのもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのごまみそやき きざみ きりほしだいこんのもの きざみ みかん	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう すいとん
10 24	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	しょくばん きざみ とうにゅうこーんすーぶ きざみ とりささみのうすくすに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	しょくばん きざみ とうにゅうこーんすーぶ きざみ ろーすとちきん きざみ まかろにさらだ きざみ	みそしる みるく 200 おかし	じょあ りんごぜりー そるとくらっかー
11 25	ど	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと ぶろっこりーのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたもちにくのうすくすに きざみ ぶろっこりーのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる おーろらそーすやき きざみ ぶろっこりーのちゅうかあえ きざみ	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう かりんとう せんべい
13 27	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし きゃべつとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる じゃがいものかんとりーに きざみ すばげっていさらだ きざみ りんご	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう いなりすし
14 28	か	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのやわらかに きざみ ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのみそまよねーすやき きざみ ほうれんそうのおひたし きざみ みかん	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ
22 すい		つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと はくさいのペースと みるく 160	みそしる みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくすに つぶし はくさいのやわらかに つぶし みるく 120	みそしる みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくすに きざみ はくさいのあえもの きざみ みるく 80	みそしる みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのかれーあげ きざみ はくさいのゆずあえ きざみ むしかぼちゃ つぶし	みそしる みるく 200 おかし	ぎゅうにゅう かやくごはん
3 17	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		



12がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
あれるぎーげん じょきよよく		1	2	3	4
● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーごんは あれるぎーげんじょきよのものを つかっています		ごはん さわらのほいるやき こーんぽてとさらだ にまめ みそしる(ほうれんそう・きぬどうふ)	がーりつくらいす びかんで・で・ぼじよ (なんべいの とりにくとやさいの とまとにこみ) ほうれんそうのまよねーずさらだ りんご	にじいろめにゅー 	ごはん さばのしょうがやき うのはなのいりに みそしる(じゃがいも・なまあげ)
● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります		ぎゅうにゅう● とうにゅうもち	ぎゅうにゅう● きやろつとぜりー		ぎゅうにゅう● ごまじゃこおにぎり ぶるーん
6	7	8	9	10	11
ざっこくまい ふゆやさいのぼーくかれー みそどれっしんぐさらだ みかん	ごはん やきざかな(ぶり) ひじきのいりに すましじる(にんじん・ながねぎ・ほうれんそう) りんご	ごはん とりにくのりしおあげ はくさいのゆずあえ むしかぼちゃ みそしる(かぶ・えのきだけ)	ごはん ぶたにくのごまみそやき きりほしだいごんのいりに みそしる(はくさい・あぶらあげ) みかん	しょくばん●(にゅうぬきばん) ろーすとちきん まかろにさらだ くしがたとまと とうにゅうこーんすーぶ	ごはん ぶたにくのおーろらそーすやき ぶろっこりーのちゅうかあえ みそしる(あぶらあげ・ごまつな)
ぎゅうにゅう● あんかけやきそば	ぎゅうにゅう● かすてら ●●●(にゅうぬきばんのじゃむばん)	ぎゅうにゅう● かやくごはん	ぎゅうにゅう● すいとん	じょあ● りんごぜりー そるとくらっかー	ぎゅうにゅう● かりんとう ほしたべよ ぶるーん
13	14	15	16	17	18
ごはん じゃがいものかんとりーに すばげっていさらだ みそしる(わかめ・ながねぎ) りんご	ごはん とりにくのみそまよねーずやき ほうれんそうのおひたし みそしる(さつまいも・たまねぎ) みかん	ごはん さわらのほいるやき こーんぽてとさらだ にまめ みそしる(ほうれんそう・きぬどうふ)	がーりつくらいす びかんで・で・ぼじよ (なんべいの とりにくとやさいの とまとにこみ) ほうれんそうのまよねーずさらだ りんご	にじいろめにゅー 	ごはん さばのしょうがやき うのはなのいりに みそしる(じゃがいも・なまあげ)
ぎゅうにゅう● いなりずし	ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう● とうにゅうもち	ぎゅうにゅう● きやろつとぜりー		ぎゅうにゅう● ごまじゃこおにぎり ぶるーん
20	21	22	23	24	25
ざっこくまい ふゆやさいのちきんかれー みそどれっしんぐさらだ みかん	ごはん やきざかな(ぶり) ひじきのいりに すましじる(にんじん・ながねぎ・ほうれんそう) りんご	ごはん ぶたればーのかれーあげ はくさいのゆずあえ むしかぼちゃ みそしる(かぶ・えのきだけ)	ごはん ぶたにくのごまみそやき きりほしだいごんのいりに みそしる(はくさい・あぶらあげ) みかん	しょくばん●(にゅうぬきばん) ろーすとちきん まかろにさらだ くしがたとまと とうにゅうこーんすーぶ	ごはん ぶたにくのおーろらそーすやき ぶろっこりーのちゅうかあえ みそしる(あぶらあげ・ごまつな)
ぎゅうにゅう● あんかけやきそば	ぎゅうにゅう● かすてら ●●●(にゅうぬきばんのじゃむばん)	ぎゅうにゅう● かやくごはん	ぎゅうにゅう● すいとん	じょあ● りんごぜりー そるとくらっかー	ぎゅうにゅう● かりんとう ほしたべよ ぶるーん
27	28	29	30	31	
ごはん じゃがいものかんとりーに すばげっていさらだ みそしる(わかめ・ながねぎ) りんご	ごはん とりにくのみそまよねーずやき ほうれんそうのおひたし みそしる(さつまいも・たまねぎ) みかん	お や す み	お や す み	お や す み	このまーくが あるときは しゅしょく(おべんとう)は いらないよ
ぎゅうにゅう● いなりずし	ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ				