



冬の野菜で風邪の予防を！

風邪の予防に、ビタミンCがたっぷりの冬の野菜を食べましょう。白菜は栄養を残さずとれるように、スープ仕立てに。外側の葉や、しんの部分にビタミンCやカリウムが多いので、捨てないようにします。カブやネギのスープもおすすめです。



月	火	水	木	金	土
<p>冬至と風邪の予防 冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。</p>		<p>冬に美味しい野菜を食べよう！</p>		<p>1</p> <p>味噌炒め丼 すまし汁 バイクド里芋 果物</p>	<p>2</p> <p>餅つき会</p> <p>お餅</p>
<p>4</p> <p>三色そぼろ丼 わかめスープ かぼちゃのだし浸し 果物</p>	<p>5</p> <p>カレーライス ヨーグルト</p>	<p>6</p> <p>ご飯、すまし汁 厚揚げと豚肉の味噌煮 小松菜のしらすサラダ 果物 (フルーツプリン)</p>	<p>7</p> <p>ご飯 五目味噌汁 鶏むね肉のふっくら焼き チンゲン菜のとろみ炒め 果物</p>	<p>8</p> <p>ご飯、豆乳コーン鍋 いわしの利休焼き さつまいもの甘煮 ゆでブロッコリー、果物 (つぶつぶ人参ゼリー)</p>	<p>9</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>11</p> <p>ビーンズライス さつまいものスープ 白菜の昆布和え 果物</p>	<p>12</p> <p>ご飯 味噌汁 鮭の照りつけ 白和え、果物 (豆腐ガトーショコラ)</p>	<p>13</p> <p>ご飯 すまし汁 納豆のおとし揚げ フライド人参 かぶの磯和え、果物</p>	<p>14</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉と野菜の胡麻炒め 粉ふき芋 キャベツのフルーツサラダ 果物、(野菜もち)</p>	<p>15</p> <p>ご飯 豆腐すまし汁 かき揚げ ブロッコリー 果物</p>	<p>16</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>18</p> <p>中華丼 甘煮豆 果物</p>	<p>19</p> <p>ご飯、味噌汁 たらの揚げおろし煮 焼きかぼちゃ天 果物 (スイートポテト)</p>	<p>20</p> <p>誕生会</p> <p>誕生会献立</p>	<p>21</p> <p>ご飯 味噌汁 凍り豆腐とひき肉の煮物 フルーツカクテル</p>	<p>22</p> <p>冬至 </p> <p>しらすご飯 かぼちゃのほうとう風 ほうれん草の胡麻和え 果物 (小豆蒸しパン)</p>	<p>23</p> <p>パン 牛乳</p>
<p>25</p> <p>クリスマス会</p> <p>クリスマス献立</p>	<p>26</p> <p>ご飯 味噌汁 サワラのもやしあんかけ さつまいもの煮物 果物</p>	<p>27</p> <p>ご飯 豆腐の旨煮 ひじきの煮物 かぶのあちゃら漬け 果物</p>	<p>28</p> <p>ご飯 年越しうどん 添え野菜 ちくわの磯辺揚げ 果物</p>	<p>29</p> <p>年末年始休所 (12/29~1/3)</p> <p>← →</p>	<p>30</p>