

予定献立表・幼児食【クルミアレルギー対応】



Main menu table with columns for Day, Month, and Meal items (Breakfast, Lunch, Dinner, Snacks). Includes nutritional information (kcal, protein) for each item.

Continuation of the menu table for the second week, including items like 'クリスマスメニュー' (Christmas menu) and 'お楽しみ給食' (Enjoyment lunch).

十四節気の1つである“冬至”を境に昼が1日1日長くなっていきます。冬至の日には、「ゆず湯に入る」「南瓜を食べる」などの風習があり、南瓜やゆずには風邪の予防効果もあります。特に年末年始は食生活が乱れやすくなりますので、栄養のある食事を意識し元気に新年を迎えましょう。

かぼちゃについて

かぼちゃの収穫は夏に行われますが、なぜ冬至にかぼちゃを食べるのかに注目してみました。かぼちゃは、夏に収穫して長く保存がきく野菜であり、カロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。昔は、緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで、風邪を予防していたそうです。かぼちゃに含まれるカロテンは、油と相性がいいので薄切りにして炒めたり、マヨネーズなどと一緒にとると、効率よく栄養素を吸収することができます。ご家庭でもぜひかぼちゃを使った献立を取り入れて、元気に冬を過ごしていきましょう！

症状別 かぜをひいた時の食事

Infographic showing food recommendations for different cold symptoms: 発熱・寒気 (発熱・寒気), 鼻水・鼻づまり (鼻水・鼻づまり), せき・のどの痛み (せき・のどの痛み), 下痢・吐き気 (下痢・吐き気). Includes illustrations of food items like soup, porridge, and zesty dishes.

冬野菜が美味し季節です... ★冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖分を蓄えるので、甘味があり体を芯から温める作用があると言われています。◎体を温め、冷えを取り除く野菜 ⇒根菜類、いも類、葉菜類 など ◎体を温める野菜の特徴 ・水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくいです。 ・たんぱく質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含みます。 ・繊維質のものが多く、胃腸の働きを良くして便秘解消につながります。 ・抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

- マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ●ホットケーキミックス・カレー粉とシチュールフは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ●りんごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。 ※※※、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。