

予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
日			1	2	3	4	日	20	21	22	23	24	25	
昼食			ごはん 鶏肉の咖喱煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 麻婆だいこん さつま芋の煮物 スープ フルーツ	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きやべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	昼食	ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚ネギ味噌だれ 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	冬至 そばろかけごはん 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘酢ソーテー 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ	★クリスマス★ キャロットライス カレー風味唐揚げ ポテトサラダ スープ フルーツ	野菜あんかけごはん 加わか-のオムライス 味噌汁 フルーツ	
			主要食材	米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 咖喱・豆乳・コンパチ・小麦粉 ほうれん草・味噌・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ	米・人参・コーン・かだい・大根 いんげん・片栗粉・きやべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・南瓜 いんげん・ひじき・高野豆腐・人参 味噌・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 トマト・人参・もやし・ツナ缶・味噌 フルーツ	米・鶏肉・高野豆腐・人参・マヨネーズ 南瓜・味噌・フルーツ	米・人参・鶏肉・しょうが汁・加わか- 片栗粉・小麦粉・トマト・マヨネーズ じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ 片栗粉・加わか-・胡瓜・コーン マヨネーズ・味噌・フルーツ			
			おやつ	人参ジャムサンド 牛乳	バナナケーキ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	のりじゃこおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	コーンおにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	苺ヨーグルトサンド 牛乳	みそおやき 牛乳		
			主要食材	食パン・人参・オレンジジュース	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	さつま芋・りんご	米・しらす・ごま油・青のり	マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・人参 マヨネーズ	米・コーン	米・さけフレーク	食パン・ヨーグルト・いちご	米・味噌		
栄養価	I補料 - 477.0 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.9 g	I補料 - 495.0 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.2 g	I補料 - 457.0 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 7.7 g	I補料 - 501.0 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.3 g	I補料 - 484.0 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 9.8 g	I補料 - 468.0 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 9.9 g	I補料 - 484.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 7.9 g	I補料 - 499.0 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.3 g	I補料 - 507.0 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.7 g	I補料 - 499.0 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 11.7 g				
日	6	7	8	9	10	11	日	27	28					
昼食	ごはん 白身魚のうま煮 じゃが芋甘辛炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	若芽ごはん 白身魚の味噌だれ さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ	野菜あんかけうどん 南瓜の煮物 きやべつのお浸し フルーツ	ごはん 豆腐のカレー煮 加わか-のオムライス すまし汁 フルーツ	昼食	ごはん 白身魚の人参味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツ	炊込みごはん 照焼きチキン きやべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	今年もあとわずかになりました。 あっという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきますね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも流行りだします。日頃から寒さに強いからを作り、冬を乗りきりましょう。				
	主要食材	米・かだい・大根・しょうが汁・人参 じゃが芋・いんげん・味噌・フルーツ	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・いんげん もやし・ほうれん草・人参・ごま ごま油・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・トマト・マヨネーズ・人参 コンパチ・胡瓜・マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・若芽・じゃが芋・味噌・マヨネーズ トマト・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	うどん・鶏肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・南瓜・きやべつ フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 カレー粉・片栗粉・小ねぎ・胡瓜 加わか-・コンパチ・マヨネーズ・マヨネーズ	米・かだい・人参・味噌・しょうが汁 いんげん・南瓜・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・人参・竹の子・しめじ・鶏肉 小麦粉・マヨネーズ・きやべつ・胡瓜 味噌・フルーツ	家族でなべを囲みましょう！				
	おやつ	きんぴらおにぎり 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	そばろおにぎり 牛乳	さけ炒飯 牛乳	ゼリー 牛乳	りんごパンケーキ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べもので乗り切りましょう。 おでん・すき焼き・水炊きなど、なべものがおいしい季節です。南瓜・タマネギ ネギ・ニラ・ショウガなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、 家族でだんらんを楽しんではいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちで いろいろな工夫してみましょう。				
	主要食材	米・ごぼう・人参	フルーツ・ヨーグルト	ホットケーキミックス・豆乳・人参	米・鶏肉・人参	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ 小ねぎ	ゼリー	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・しらす・人参					
栄養価	I補料 - 472.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.5 g	I補料 - 510.0 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.1 g	I補料 - 525.0 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.0 g	I補料 - 512.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.4 g	I補料 - 525.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.2 g	I補料 - 495.0 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.4 g	I補料 - 505.0 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.5 g	I補料 - 482.0 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.3 g						
日	13	14	15	16	17	18	冬至に南瓜 冬至の日に食べる南瓜は、厄よけや病気に効果があると伝えられています。 カロチンやビタミンをたくさん含む南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの 時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べものだったようです。また、冬至が 「一陽来復」の日であり、転じて悪いことばかり続いたあとでも、ようやく幸 福に向かう日とされます。南瓜を食べて幸運に向かいましょう。							
昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 じゃがコーン炒め すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の照り煮 キャベツとみかんのサラダ 味噌汁 フルーツ	さつま芋挽肉カレー 大根のごまサラダ スープ フルーツ	ごはん 豚とポトの甘辛炒め さわやか漬け 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚お好み焼風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	あんかけ味噌うどん さつま芋の煮物 青菜のツナ和え フルーツ	冬至のお風呂	冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、 「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて 入ります。かぜの予防や肌を強くする効果が 優れているそうです。						
	主要食材	米・鶏肉・ごま・味噌・トマト・マヨネーズ じゃが芋・玉ねぎ・コーン・小麦粉 フルーツ	米・かだい・人参・いんげん・きやべつ 胡瓜・みかん缶・酢・マヨネーズ 味噌・フルーツ	米・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・人参 カレー粉・大根・胡瓜・若芽・酢 ごま・トマト・フルーツ	米・豚肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ピーマン・きやべつ 胡瓜・酢・レモン汁・味噌・フルーツ	米・ほうりつ・小麦粉・マヨネーズ・マヨネーズ 舞のり・マヨネーズ・トマト・大根・人参 味噌・片栗粉・さつま芋・ツナ缶 ほうれん草・玉ねぎ・片栗粉・味噌・フルーツ	うどん・白菜・人参・玉ねぎ・しめじ	今月のおすすぬ食材！ 今月=ねぎ 旬 11月~2月 多い栄養素 ビタミンC・カルシウム・βカロチン 今月のおすすぬ食材は『ねぎ』です。ねぎはビタミンCが 豊富なため、風邪をひきにくくなりますし、美肌効果もあり ます。ねぎの緑色の葉の部分には、目や皮膚・粘膜などの 健康を維持し、強い抗酸化作用で風邪やがんを予防する効果 があります。ねぎの白い部分には、血液を浄化して血行をよ くするほか、血糖値を降下させる働きがあるため、糖尿病 予防にも有効です。						
	おやつ	豆乳ジャムケーキ 牛乳	ヨーヨー(沖繩風ご飯) 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	南瓜のパンケーキ 牛乳	五平もち 牛乳							
	主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 いちごジャム	米・鶏肉・人参・小ねぎ	食パン・りんご・レモン汁	米・若芽	ホットケーキミックス・豆乳・南瓜	米・味噌・ごま							
栄養価	I補料 - 489.0 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.7 g	I補料 - 484.0 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.6 g	I補料 - 518.0 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.0 g	I補料 - 470.0 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 8.7 g	I補料 - 487.0 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.7 g	I補料 - 475.0 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.0 g								

●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ウは卵・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。
 ※尚、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。

目安月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃		目安月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃		
水	1	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 鶏肉のクリームコーン煮 やわらか浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	金	17	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根の野菜あん スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
木	2	昼食	おかゆ 大根のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん さつま芋のやわらか煮 スープ フルーツ	ごはん 麻婆だれいごん さつま芋の煮つぶし さつま芋のやわらか煮 ほうれん草のすりながし スープ フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	土	18	昼食	あんかけうどん さつま芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	野菜あんかけうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか浸し フルーツ	軟飯 野菜あんかけうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか浸し フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
金	3	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け じゃが芋のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け じゃが芋のやわらか浸し 味噌汁 フルーツ	人參コーンサラダ 白身魚の煮付け じゃが芋のマヨ和え 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	月	20	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
土	4	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 人參のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん ひじきの煮物 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	火	21	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 人參のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 人參のすりながし スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
月	6	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のうま煮 じゃが芋の甘辛炒め 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	水	22 冬至	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	おかゆ 南瓜の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	軟飯 南瓜の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
火	7	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のナムル 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	木	23	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
水	8	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 人參のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん マカロニやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	金	24 Xmas	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
木	9	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け さつま芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ ミルク	軟飯 わかめ軟飯 白身魚の煮付け さつま芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の味噌だれ さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	土	25	昼食	おかゆ 野菜あんかけ カリフラワーのすりながし スープ フルーツ ミルク	野菜あんかけ カリフラワーのすりながし スープ フルーツ ミルク	軟飯 野菜あんかけ カリフラワーのすりながし スープ フルーツ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
金	10	昼食	煮込みうどん 南瓜の煮つぶし じゃが芋のすりながし ミルク	野菜煮込みうどん 南瓜の煮物 じゃが芋のお浸し ミルク	軟飯 野菜煮込みうどん 南瓜の煮物 じゃが芋のお浸し フルーツ	ごはん 野菜あんかけうどん 南瓜の煮物 じゃが芋のお浸し フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	月	27	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 すまし汁 フルーツ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 すまし汁 フルーツ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
土	11	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 すまし汁 フルーツ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 豆腐のカレー煮 カリフラワーのオーロラソース すまし汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	火	28	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
月	13	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 じゃが芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	火	14	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け じゃが芋のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け じゃが芋のやわらか浸し 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
火	14	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け じゃが芋のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け じゃが芋のやわらか浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の煮付け じゃが芋のやわらか浸し 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	水	15	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							
木	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚とポテトの甘辛炒め じゃが芋の煮つぶし 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	木	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりながし 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク							

今年もあとわずかになりました。あっという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきますね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪になりやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも流行りだします。日頃から寒さに強いからだを作り、冬を乗りきりましょう。

家族でなべを囲みましょう!

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べもので乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものが多い季節です。南瓜・タマネギ・ネギ・ニンニク・ショウガなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しむではいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでいろいろな工夫をしてみましょう。

冬至に南瓜

冬至の日に食べる南瓜は、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含む南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べものだったようです。また、冬至が「一陽来復」の日であり、転じて悪いことはかり焼いたあとでも、ようやく幸福に向かう日とされます。南瓜を食べる幸運に向かいましょう。

今月のおすすめ食材!

今月=ねぎ

旬 11月~2月

多い栄養素 ビタミンC・カルシウム・βカロチン

今月のおすすめ食材は『ねぎ』です。ねぎはビタミンCが豊富なので、風邪をひきにくくなります。美肌効果もあります。ねぎの緑色の葉の部分は、肌や皮膚・粘膜などの健康を維持し、強い抗酸化作用で風邪やがんを予防する効果があります。ねぎの白い部分には、血液を浄化して血行をよくするほか、血糖値を降下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。

ゆずのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ゆず湯」にして、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。かぜの予防や肌を強くする効果が優れているそうです。

※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
※※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。