

平成 30年 12月 予定献立表

日 曜	献立	離乳食献立名	お や つ		食材	エネルギー量	
			AM 未満児	PM 全園児		kcal	
1 土	ごはん 焼肉 和え物 みそ汁				飲み物 おやつ		
3 月	ごはん 照り焼きチキン キャベツサラダ みそ汁	おかゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁	ビスコ	牛乳 蒸しパン	こめ 鶏もも肉 キャベツ ツナ にんじん もやし わかめ	未満児 512 以上児 605	
4 火	二色丼 青菜の和え物 みそ汁	おかゆ とりそぼろ みそ汁	サブレ	麦茶 ゼリーフライ	こめ 鶏ひき肉 たまご グリンピース ほうれんそう にんじん もやし はくさい だいこん しめじ ねぎ	未満児 510 以上児 604	
5 水	ジャムパン ボイルウインナー カニサラダ コンソメスープ	パン粥 ひき肉と野菜煮 コンソメスープ	野菜スティック	ヤクルト せんべい	食パン いちごジャム ウインナー キャベツ きゅうり カニ風味かまぼこ みずな にんじん とうふ	未満児 508 以上児 600	
6 木	けんちんうどん 鶏天ぶら みかん	にこみうどん みかん	野菜チップス	野菜ジュース マリンビスケット	ゆでうどん さといも はくさい だいこん にんじん しいたけ あぶらあげ ねぎ 鶏むね肉 みかん	未満児 509 以上児 602	
7 金	ごはん アジフライ ひじき煮 みそ汁	おかゆ 煮魚 ひじき煮 みそ汁	小魚アーモンド	ヨーグルト	こめ あじ ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 だいこん わかめ	未満児 512 以上児 600	
8 土	焼きそばパン ポテトサラダ 牛乳				飲み物 おやつ		
10 月	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 なめこのみそ汁	おかゆ 煮魚 切り干し大根煮 みそ汁	バナナチップス	カルピスキッズ ココナツサブレ	こめ さけ 切り干し大根 にんじん あぶらあげ なめこ みつば	未満児 509 以上児 601	
11 火	ミートスパゲティ フライドポテト やさいスープ	煮込み麺 ふかし芋 やさいスープ	フチダノン	麦茶 肉まん	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ベーコン みずな あさつき	未満児 511 以上児 603	
12 水	ごはん かぼちゃコロッケ 即席漬け みそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	野菜スティック	ジョア クッキー	こめ 豚ひき肉 たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり はくさい	未満児 510 以上児 601	
13 木	ごはん 生姜焼き 厚揚げ煮 みそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 厚揚げ煮 みそ汁	クラッカー	牛乳 甘栗	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん 厚揚げ だいこん あさつき あぶらあげ	未満児 508 以上児 602	
14 金	ロールパン ポテトグラタン コンソメスープ	パン粥 野菜煮 コンソメスープ	ブリッツ	1時補給	ロールパン にんじん たまねぎ エビ スイートコーン缶 マッシュルーム じゃがいも キャベツ ベーコン		
15 土	お ゆ う ぎ 会						
17 月	ごはん メンチカツ きんぴらごぼう きのこみそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	チーズかまぼこ	野菜ジュース ビーノ	こめ 豚ひき肉 たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ しめじ じゃがいも ねぎ	未満児 509 以上児 600	
18 火	ごはん 焼き魚 ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	おかゆ 煮魚 ブロッコリー煮 みそ汁	ふかしさつま芋	牛乳 チョコ	こめ さば ブロッコリー ちくわ にんじん 豚こま肉 だいこん とうふ あぶらあげ はくさい	未満児 509 以上児 605	
19 水	もやしラーメン 春巻き ゼリー	煮込みラーメン ゼリー	ウエハース	飲むヨーグルト かっぱえびせん	中華めん 豚ひき肉 もやし にんじん ねぎ なた スイートコーン はるまき ゼリー	未満児 509 以上児 605	
20 木	ひき肉カレーライス コールスローサラダ 福神漬け くだもの	おかゆ ひき肉と野菜煮 くだもの	コーンフレーク	麦茶 お誕生メニュー	こめ じゃがいも たまねぎ にんじん 豚ひき肉 キャベツ スイートコーン缶 福神漬け パナナ	未満児 511 以上児 604	
21 金	食パン 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ トマトスープ	パン粥 鶏肉と野菜煮 トマトスープ	せんべい	麦茶 クリスマスケーキ	食パン 鶏もも肉 じゃがいも にんじん きゅうり ハム ミニトマト たまねぎ はくさい 大豆水煮 セロリ	未満児 512 以上児 602	
22 土	玉子サンド スパゲティサラダ 牛乳				飲み物 おやつ		
24 月	天 皇 誕 生 日 振 替 休 日						
25 火	ごはん ハンバーグ 和え物 みそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	ビスコ	飲み物 おやつ	こめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん キャベツ わかめ とうふ	未満児 510 以上児 603	
26 水	ごはん 焼肉 さつま揚げと大根煮 玉ねぎのみそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 さつま揚げと大根煮 みそ汁	せんべい	飲み物 おやつ	こめ 豚こま肉 はくさい たまねぎ ニラ にんじん しいたけ さつま揚げ だいこん ごんにやく じゃがいも わかめ	未満児 509 以上児 599	
27 木	ハヤシライス 海藻サラダ くだもの	おかゆ 豚肉と野菜煮 くだもの	サブレ	飲み物 おやつ	こめ 豚こま肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	未満児 510 以上児 600	
28 金	年越しそば ゆで卵 ヨーグルト	煮込み麺 ヨーグルト	小魚アーモンド	飲み物 おやつ	そば 豚こま肉 はくさい にんじん しいたけ なたも もやし さくら餅 たまご ヨーグルト	未満児 509 以上児 605	

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります。



手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。
12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。
ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、
早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

寒い冬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすずめは焼く、ほかの野菜といっしょにとることでバランスよく摂取することができます。

今がおいしい!
タラとミカン

冬になると思ってしまうのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままでは免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるウエン質も含まれています。

冬至にすること

一年でも最も短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんぼん）を食べます。昔は葉が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いと煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も長く長く過ごさし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。