

# 平成 30年 12月予定献立表

日 唯	献立	離乳食献立名	お や つ		食材	エネルギー量 kcal
			AM 未満児	PM 全園児		
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 焼肉と野菜煮 みそ汁	ピスコ	牛乳 蒸しパン	ごめ 豚もも肉 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	ごめ 鶏ひき肉 たまご クリンビース 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	パン第 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 カニ風味かぼす 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 マリービスケット	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 鶏もも肉 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	ごめ 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	パナナチップス	カルビスキッズ ココナッツサブレ	ごめ 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	ブチダノン	麦茶 肉巻	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ジャガイモ 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	ごめ 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 肩肉と野菜煮 厚揚げ煮 みそ汁	クラッカー	牛乳 甘食	ごめ 肩こま肉 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 ポテグラタン コンソメスープ	パン第 野菜煮 コンソメスープ	プリツツ	1時待機	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 ジャガイモ 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 ピーナッツ	ごめ 豚ひき肉 たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ しめじ ジャガイモ 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	ふかしきつま芋	牛乳 チョイス	ごめ 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 かづれびせん	中華めん 豚ひき肉 もやし にんじん ねぎ なると スイートコーン はるさき 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	ごめ ジャガイも 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 バナナ	未満児 511 以上児 604
21 金	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ トマトスープ	パン第 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 ジャガイも 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	ピスコ	飲み物 おやつ	ごめ 豚ひき肉 猫ひき肉 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 肩肉と野菜煮 さつま揚げと大根煮 みそ汁	せんべい	飲み物 おやつ	ごめ 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 こんにゃく ジャガイも 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 肩肉と野菜煮 くだもの	サブレ	飲み物 おやつ	ごめ 豚こま肉 ジャガイも 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 なると もやし きくらげ 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。

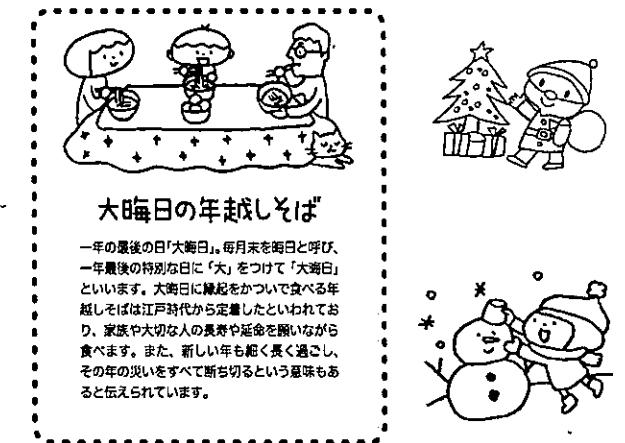
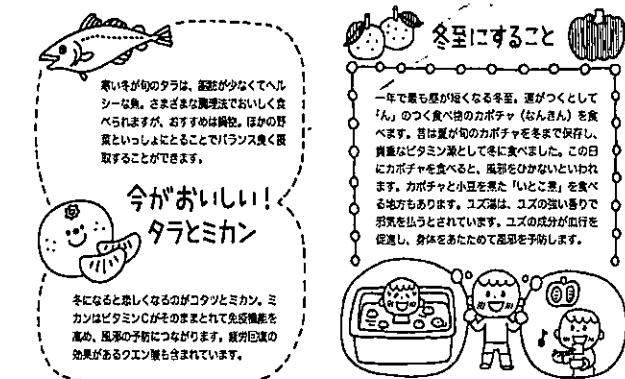
※献立は材料の都合により変更する場合があります。



した。

手洗い・うがいでの予防も大切ですが、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。



## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を毎日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に練習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ます。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、新しい年も細く長く過ごし、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。