

令和元年 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 kcal
			AM 未満児	PM 全園児		
2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	野菜スティック	麦茶 青菜ホットケーキ	こめ 鶏もも肉 キャベツ ツナ缶 にんじん もやし わかめ	未満児 508 以上児 599
3火	トマトスパゲティ チーズサラダ コンソメスープ	煮込み麺 コンソメスープ	ビスコ	フルーツ白玉	スパゲティ ツナ缶 しめじ たまねぎ にんじん キャベツ チーズ ベーコン みずな	未満児 509 以上児 598
4水	二色丼 青菜の和え物 みそ汁	おかゆ 鶏そぼろ たまごそぼろ みそ汁	ふかしつま芋	ヤクルト せんべい	こめ 鶏ひき肉 たまご グリンピース ほうれん草 にんじん もやし だいこん はくさい ねぎ しいたけ	未満児 509 以上児 600
5木	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 みそ汁	おかゆ 煮魚 切り干し大根煮 みそ汁	プチダンゴ	牛乳 ホイップサンド	こめ 鮭 切り干し大根 にんじん あぶらあげ さといも だいこん ごぼう ねぎ	未満児 509 以上児 605
6金	食パン ハムカツ やさいスープ キャンディチーズ	パン粥 ひき肉と野菜煮 スープ	温野菜	1時降園	食パン ロースハム チーズ ベーコン キャベツ にんじん かぶ	
7土	おゆうぎ会					
9月	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	コーンフレーク	麦茶 蒸しパン	こめ 豚肉 たまねぎ もやし にんじん あつあげ だいこん あさつき にんじん	未満児 508 以上児 599
10火	ふりかけごはん 高野豆腐煮 和え物 すまし汁	おかゆ 高野豆腐煮 すまし汁	ふかし芋	麦茶 肉まん	こめ ふりかけ 高野豆腐 にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ あさつき たまご	未満児 509 以上児 599
11水	磯うどん とり天 みかんヨーグルト	煮込み麺 みかん ヨーグルト	野菜スティック	野菜ジュース クッキー	うどん にんじん たまねぎ しいたけ 豚こま肉 わかめ とりこく ヨーグルト みかん	未満児 509 以上児 599
12木	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 くだもの	おかゆ ひき肉と野菜煮 くだもの	ウエハース	牛乳 たまごパン	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 福神漬 オレンジ	未満児 511 以上児 599
13金	ロールパン ロールキャベツ煮 コーンチャウダー	パン粥 ロールキャベツ煮 スープ	野菜チップス	りんごジュース クラッカー	ロールパン キャベツ ひき肉 たまねぎ しめじ にんじん 鶏こま肉 スイートコーン	未満児 510 以上児 600
14土	玉子サンド ポテトサラダ 牛乳			飲み物 おやつ		
16月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	おかゆ ひき肉と豆腐煮 スープ	ビスコ	ヨーグルト	こめ 豚ひき肉 豆腐 ねぎ はるさめ きゅうり にんじん たまねぎ あさつき	未満児 510 以上児 599
17火	ごはん 焼き魚 即席漬 みそ汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	せんべい	牛乳 ビスケット	こめ さば キャベツ きゅうり にんじん もやし わかめ	未満児 508 以上児 599
18水	食パン ポテトグラタン コンソメスープ	パン粥 ポテトのミルク煮 スープ	バナナチップス	ジョア かつぱえひせん	食パン にんじん たまねぎ スイートコーン マッシュルーム じゃがいも はくさい	未満児 511 以上児 599
19木	ごはん メンチカツ ひじき煮 みそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 ひじき煮 みそ汁	プチダンゴ	牛乳 ぶどうパン	こめ 豚ひき肉 たまねぎ ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 だいこん はくさい	未満児 511 以上児 604
20金	もやしラーメン 一口がんも くだもの	煮込み麺 一口がんも煮 くだもの	クラッカー	麦茶 お誕生メニュー	中華めん 豚ひき肉 もやし にんじん ねぎ スイートコーン あさつき がんもどき パナナ	未満児 511 以上児 602
21土	ごはん 肉じゃが 和え物 みそ汁			飲み物 おやつ		
23月	ごはん 焼肉 つぼ漬 みそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁	ウエハース	野菜ジュース おっとと	こめ 豚こま肉 はくさい たまねぎ にんじん しいたけ つぼ漬 わかめ とうふ	未満児 510 以上児 600
24火	食パン 鶏肉のマーマレード焼き フライドポテト トマトスープ	パン粥 鶏肉煮 ふかし芋 スープ	コーンフレーク	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 たまねぎ はくさい だいず水煮 セロリ	未満児 511 以上児 602
25水	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの和え物 みそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	せんべい	飲み物 おやつ	こめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ブロッコリー しいたけ しめじ ねぎ	未満児 512 以上児 599
26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	ビスコ	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 わかめ りんご	未満児 511 以上児 603
27金	年越しそば きんぴらごぼう みかん	煮込み麺 みかん	サブレ	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 ごぼう みかん	未満児 510 以上児 600

※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



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。



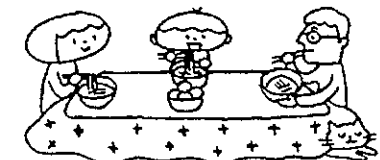
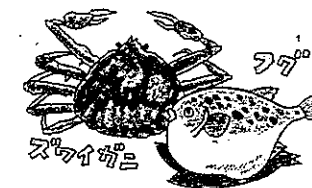
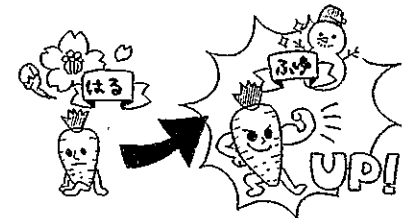
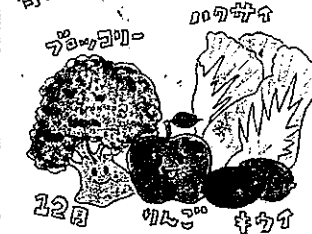
寒い冬の魚は、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランスよく摂取することができます。

今がおいしい!
タラとミカン

冬になると怒しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫力を高めて、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



旬の食材



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。

