

令和2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		
1 火	二色丼 青菜の和え物 ジャがいものみそ汁	おかゆ 鶏そぼろ みそ汁	ビスコ	麦茶 肉まん	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 ジャがいも わかめ	未満児 508 以上児 607
2 水	ミートソーススパゲティ チーズサラダ コンソメスープ	煮込みスパゲティ コンソメスープ	フチダノン	ジョア おととと	スパゲティ 豚ひき肉 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 608
3 木	ごはん 照り焼きチキン キャベツサラダ すまし汁	おかゆ 鶏肉と野菜煮 すまし汁	大根スティック	牛乳 チーズトースト	こめ 鶏もも肉 キャベツ ツナ にんじん とうふ わかめ あさつき	未満児 509 以上児 607
4 金	ハンバーガー ブロッコリーサラダ トマトスープ みかん	パン粥 豚ひき肉と野菜煮 トマトスープ みかん	ふかしざつま芋	飲むヨーグルト 甘栗	バーガーパン 豚ひき肉 サニーレタス ブロッコリー コーン缶 にんじん たまねぎ はくさい 大豆水煮 セロリ みかん	未満児 509 以上児 607
5 土	玉子サンド ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
7 月	ごはん 焼肉 厚揚げ煮 きのごみそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 厚揚げ煮 みそ汁	コーンフレーク	野菜ジュース クリームパン	こめ 豚こま肉 はくさい たまねぎ ニラ にんじん 厚揚げ しいたけ しめじ ジャがいも ねぎ	未満児 510 以上児 603
8 火	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	煮込みうどん 湯豆腐 バナナ	ウエハース	麦茶 おいなりさん	ゆでうどん さといも 鶏こま肉 はくさい だいこん にんじん しいたけ あぶらあげ ねぎ ちくわ バナナ	未満児 508 以上児 608
9 水	チキンカレーライス コールスローサラダ 福神漬け ゼリー	おかゆ 鶏肉と野菜煮 ゼリー	人参スティック	ジョア ごませんべい	こめ 鶏こま肉 ジャがいも たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン 福神漬け ゼリー	未満児 509 以上児 607
10 木	ふりかけごはん 高野豆腐煮 即席漬け 鶏団子スープ	おかゆ 高野豆腐煮 やさいスープ	フチダノン	牛乳 蒸しパン	こめ ふりかけ 高野豆腐 うずら卵 にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり しいたけ はくさい はるさめ 鶏ひき肉	未満児 511 以上児 605
11 金	食パン コロッケ クリームシチュー ベビーチーズ	パン粥 ジャがいも煮 シチュー	魚肉ソーセージ	1時降園	食パン ジャがいも たまねぎ にんじん 鶏こま肉 チーズ	
12 土	おゆうぎ会					
14 月	ごはん 豆腐ハンバーグ ジャコサラダ かきたま汁	おかゆ ひき肉と豆腐煮 すまし汁	せんべい	飲むヨーグルト こあじせんべい	こめ とうふ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ しらす きゅうり にんじん たまご あさつき	未満児 510 以上児 604
15 火	ごはん ささみフライ 切り干し大根煮 みそ汁	こめ 鶏そぼろ 切り干し大根煮 みそ汁	大根スティック	麦茶 フレンチトースト	こめ ささみ 切り干し大根 にんじん あぶらあげ だいこん はくさい しいたけ	未満児 509 以上児 602
16 水	食パン かぼちゃのキッシュ マカロニサラダ ポトフ	パン粥 かぼちゃ煮 ポトフ	フチダノン	ジョア サツポロボト	食パン ほうれん草 たまねぎ かぼちゃ たまご マカロニ きゅうり ロースハム ジャがいも キャベツ ソーセージ	未満児 511 以上児 607
17 木	ごはん 焼き魚 キャベツのなめたけ和え 豚汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	ふかし芋	牛乳 手作りクッキー	こめ さけ キャベツ もやし にんじん 豚こま肉 とうふ ごぼう はくさい さといも ねぎ	未満児 509 以上児 603
18 金	広東麺 春巻き もやしの中華和え	煮込みラーメン バナナ	チーズかまぼこ	お誕生メニュー	中華めん はくさい しいたけ たけのこ にんじん エビ イカ なると きくらげ はるまき もやし きゅうり	未満児 512 以上児 605
19 土	白身魚サンド スパゲティサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
21 月	ハヤシライス 海藻サラダ りんご	おかゆ 豚肉と野菜煮 りんご	クラッカー	牛乳 ドーナツ	こめ 豚こま肉 ジャがいも 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 512 以上児 606
22 火	ごはん さばのみぞれ煮 ひじき煮 根菜みそ汁	おかゆ 煮魚 ひじき煮 みそ汁	バナナ	麦茶 お好み焼き	こめ さば ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 さといも だいこん ごぼう ねぎ	未満児 512 以上児 607
23 水	玉子とじうどん 一口がんと煮 りんごヨーグルト	煮込みうどん 一口がんと煮 りんごヨーグルト	人参スティック	白ぶどうジュース パームクーヘン	ゆでうどん たまねぎ しいたけ たまご ねると あさつき がんと ヨーグルト りんご	未満児 511 以上児 607
24 木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ミネストローネ	パン粥 鶏肉と野菜煮 トマトスープ	ウエハース	麦茶 クリスマスケーキ	ロールパン 鶏もも肉 ジャがいも にんじん きゅうり ミニトマト たまねぎ セロリ ベーコン マカロニ	未満児 508 以上児 606
25 金	ごはん 肉団子 キャベツのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	ビスコ	のみもの お菓子	こめ 豚ひき肉 キャベツ にんじん たまねぎ ジャがいも わかめ	未満児 508 以上児 602
26 土	ツナサンド ポテトサラダ 牛乳			のみもの おやつ		
28 月	年越しそば きんぴらごぼう みかん	煮込みそうめん みかん	せんべい	のみもの お菓子	そば 豚こま肉 にんじん しいたけ もやし はくさい ねぎ ごぼう みかん	未満児 509 以上児 603

※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。

寒い冬の旬の魚は、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、おすすめは焼物。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

冬になると恋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クエン酸も含まれています。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物カボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏の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て、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」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。大晦日に雑煮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。

