

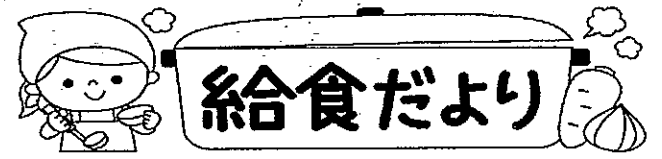


令和3年 12月予定献立表



| 日曜 | 献立 | 離乳食献立名 | おやつ | | 食材 | エネルギー kcal |
|------|---------------------------------|----------------------------|---------|------------------|---|--------------------|
| | | | AM 未満児 | PM 全園児 | | |
| 1 水 | 二色丼 青菜の和え物 みそ汁 | おかゆ とりそぼろ やさいみそ汁 | コーンフレーク | ジョア アスパラビスケット | こめ とりひきにく たまご クリンピース ほうれんそう にんじん もやし はくさい いめじ ねぎ | 未満児 509 以上児 603 |
| 2 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 ひき肉とキャベツのやわらか煮 すまし汁 | ふかしさつま芋 | 麦茶 肉まん | こめ 鶏もも肉 キャベツ ツナ にんじん とうふ あさつき | 未満児 511 以上児 606 |
| 3 金 | 食パン やさいコロツケ シチュー キャンディチーズ | パン粥 白身魚のほくしあん シチュー | ビスコ | 1時降園 | 食パン じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏こま肉 チーズ | |
| 4 土 | おゆうぎ会 | | | | | |
| 6 月 | ごはん 焼肉 一口がんと煮 きのこのみそ汁 | おかゆ ひき肉とやさいのうま煮 湯豆腐 みそ汁 | ウエハース | 飲むヨーグルト ビーン | こめ 豚こま肉 はくさい たまねぎ にら にんじん しいたけ がんもどき しめじ じゃがいも ねぎ | 未満児 510 以上児 603 |
| 7 火 | 醤油ラーメン 春巻き もやしの中華和え | 煮込みみそめん パナナ | 魚肉ソーセージ | 麦茶 きなこトースト | 中華めん 豚こま肉 もやし にんじん キャベツ にら ねぎ もやし きゅうり | 未満児 509 以上児 605 |
| 8 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 ひき肉とやさいのとろとろ煮 ゼリー | ブロッコリー煮 | 牛乳 サツポロボト | こめ 鶏こま肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン ふくじつけ ゼリー | 未満児 509 以上児 607 |
| 9 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 鶏団子スープ | 大根スティック | りんごジュース 蒸しパン | こめ ふりかけ 高野豆腐 にんじん しいたけ ほうれんそう 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 509 以上児 605 |
| 10 金 | 食パン ハムカツ トマトスープ みかん | パン粥 白身魚のほくしあん トマトスープ みかん | フチダン | 牛乳 パームケーキ | 食パン ハム にんじん たまねぎ はくさい 大豆水煮 セロリー みかん | 未満児 509 以上児 605 |
| 11 土 | 白身魚バーガー ポテトサラダ 牛乳 | | | のみもの おやつ | | |
| 13 月 | ごはん メンチカツ 切り干し大根煮 みそ汁 | おかゆ ひき肉とやさいのやわらか煮 みそ汁 | チーズかまぼこ | 牛乳 かつえびせん | こめ 豚ひき肉 たまねぎ 切り干し大根 にんじん あぶらあげ はくさい しめじ | 未満児 511 以上児 607 |
| 14 火 | ごはん 焼き魚 キャベツのなめたけ和え 豚汁 | おかゆ 煮魚のほくし みそ汁 | ふかしさつま芋 | 麦茶 ビーナツクリームサンド | こめ さけ キャベツ もやし にんじん 豚こま肉 だいこん とうふ ごぼう はくさい さといも ねぎ | 未満児 509 以上児 602 |
| 15 水 | 食パン かぼちゃのキッシュ ブロッコリーサラダ ポトフ | パン粥 かぼちゃのうま煮 ポトフ | 人参スティック | ジョア せんべい | 食パン ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ ロースハム たまご ブロッコリー スイートコーン じゃがいも キャベツ ウインナー | 未満児 511 以上児 607 |
| 16 木 | ごはん 豆腐ハンバーグ じゃこサラダ かきたま汁 | おかゆ 豆腐のひき肉あんかけ すまし汁 | ブリッツ | 牛乳 ココアホットケーキ | こめ とうふ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ だいこん キャベツ あさつき しらす きゅうり にんじん たまご | 未満児 512 以上児 605 |
| 17 金 | けんちんうどん 厚揚げ煮 パナナ | 煮込みうどん 厚揚げ煮 パナナ | ビスコ | オレンジジュース ドーナツ | 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 ねぎ あぶらあげ あつあげ パナナ | 未満児 512 以上児 604 |
| 18 土 | ハムサンド スパゲティサラダ 牛乳 | | | のみもの おやつ | | |
| 20 月 | ハヤシライス かいそうサラダ りんご | おかゆ ひき肉とやさいのやわらか煮 りんご | せんべい | 麦茶 お誕生メニュー | 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 602 |
| 21 火 | ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーときのこのサラダ けんちん汁 | おかゆ さばの味噌煮 ホイルブロッコリー けんちん汁 | 大根スティック | 牛乳 甘食 | こめ さば ブロッコリー にんじん きゅうり えのき しめじ だいこん とうふ さといも しいたけ あぶらあげ こんにやく ごぼう | 未満児 509 以上児 606 |
| 22 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 | 魚肉ソーセージ | 白ぶどうジュース 動物ビスケット | 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 はくさい しめじ | 未満児 509 以上児 603 |
| 23 木 | ごはん 野菜いっぱい生姜焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 | おかゆ ひき肉と野菜のうま煮 みそ汁 | ブロッコリー煮 | 牛乳 クリームパン | こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん キャベツ きゅうり わかめ とうふ | 未満児 508 以上児 603 |
| 24 金 | ロールパン 鶏のから揚げ ポテトサラダ ミネストローネスープ | パン粥 温野菜 ミネストローネスープ | フチダン | 麦茶 クリスマスケーキ | ロールパン 鶏もも肉 じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム ブロッコリー ミートマト たまねぎ セロリー ベーコン マカロニ | 未満児 510 以上児 603 |
| 25 土 | 玉子サンド ポテトサラダ 牛乳 | | | のみもの おやつ | | |
| 27 月 | ごはん 肉団子 キャベツのおかか和え みそ汁 | おかゆ ひき肉と野菜のうま煮 みそ汁 | せんべい | のみもの おかし | こめ 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ | 未満児 509 以上児 604 |
| 28 火 | 年越しうどん きんぴらごぼう みかん | 煮込みうどん みかん | ビスコ | のみもの おかし | ゆでうどん 豚こま肉 しめじ しいたけ えのき あぶらあげ はくさい ねぎ ごぼう にんじん みかん | 未満児 510 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。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

今がおいしい! タラとミカン

冬の寒い時期には、体が冷えてヘルシーなタラと、ビタミンCが豊富でおいしいミカンがおすすめです。タラは、たんぱく質が豊富で、ほろ苦い味と、ヘルシーな味わいで、冬にぴったりの食材です。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。遠がくとして「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、新しい年も長く過ごし、その年の災いをすべて打ち切るという意味もあると伝えられています。

冬にすること

冬には、体をあたためて風邪を予防します。また、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、新しい年も長く過ごし、その年の災いをすべて打ち切るという意味もあると伝えられています。