

12月の献立表



12月22日は「冬至」と言い、1年で一番昼が短く夜が長い日です。昔からこの日は、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われていて、かぼちゃ(南京かぼちゃ)はその代表格です。また、冬至の日には「ゆず湯」に入ると風邪をひかないと言われていす。これから迎える冬本番も元気に過ごしましょう。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才 1・2才	3・4・5才 1・2才
1(月) 20(土)	かぼちゃ パン	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ フルーツ	ベーコン ウィンナー 牛乳	スパゲッティ マカロニきな粉 ドーナツ	玉ねぎ・人参 ピーマン・セロリ キャベツ・きゅうり	★ マカロニきな粉 牛乳 麦茶 ドーナツ	644 545	21.2 18.4
2(火)	昆布	胚芽入りご飯・切干大根の煮物 豚肉の野菜巻き焼き・フルーツ じゃが芋と水菜の味噌汁	豚肩ロース肉 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 ジャムサンド	人参・いんげん 干しシイタケ 水菜	★ ジャムサンド 牛乳	619 561	23.5 21.8
3(水)	パン	胚芽入りご飯・肉じゃが ほうれん草とちくわの胡麻和え なめこと根菜の味噌汁・フルーツ	豚小間肉 ちくわ	米 じゃが芋 焼きそば	玉ねぎ・人参 ほうれん草 大根	★ 焼きそば 麦茶	661 568	24.8 23.2
4(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・蓮根のはさみ揚げ キャベツとコーンのサラダ・フルーツ さつま芋としめじの味噌汁	豚挽肉 卵	米 さつま芋 お好み焼き	蓮根・長ネギ キャベツ・コーン しめじ	★ お好み焼き 麦茶	631 568	20.4 18.7
<5オクッキング> 5(金)	さつま芋	胚芽入りご飯・五目豆・フルーツ カレーの煮つけ・ブロッコリー 里芋とほうれん草のすまし汁	カレー 大豆水煮 牛乳	米 里芋 スイートポテト	人参・牛蒡 蓮根・こんにゃく ほうれん草	★ スイートポテト 牛乳	625 561	23.1 21.5
6(土) 22(月)	パン さつま芋	スパゲッティミートソース シーザーサラダ フルーツ	豚挽肉 チーズ	スパゲッティ かぼちゃデニッシュ プリン	玉ねぎ・人参 ホールトマト レタス・きゅうり	★ かぼちゃデニッシュ 麦茶 プリン・おせんべい	621 544	21.9 19.9
8(月)	昆布	すき焼き丼・フルーツ 白菜のおかか和え じゃが芋とキャベツの味噌汁	豚小間肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・白滝 白菜・人参 キャベツ	★ ハネーヨーグルト おせんべい 麦茶	634 572	23.4 22.2
9(火)	じゃが芋	胚芽入りご飯・シュウマイ わかめサラダ・フルーツ 中国風コーンスープ	豚挽肉 牛乳	米 あんまん	玉ねぎ・レタス きゅうり・わかめ コーン・青梗菜	★ あんまん 牛乳	633 570	20.4 18.1
<3オクッキング> 10(水)	かぼちゃ	カレーうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ	豚小間肉 生揚げ 牛乳	うどん じゃが芋 クリスマスッキー	玉ねぎ・人参 大根 白菜	★ クリスマスッキー 牛乳	661 530	20.4 16.6
<誕生会> 11(木)	さつま芋	サンドパン・チーズハンバーグ りんごサラダ・コーンスープ フルーツ	豚挽肉 卵 牛乳	パン ケーキ	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり クリームコーン缶	★ ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	638 550	22.7 19.6
12(金)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鮭のホイル焼き ブロッコリーの胡麻サラダ・フルーツ かぼちゃと大根の味噌汁	鮭 牛乳	米 バター ホットドッグ	人参・エリンギ しめじ・玉ねぎ かぼちゃ・大根	★ ホットドッグ 牛乳	615 549	26.6 24.1
13(土)	パン	ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	★ おせんべい 麦茶	618 556	16.5 16.6
15(月)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き もやしとちくわのおかか和え さつま芋とえのきの味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	米 さつま芋 ジャムソフトパン	もやし 人参 えのき	★ ジャムソフトパン 牛乳	605 538	24.9 23.0
16(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・鯖のおろし煮 いんげんの胡麻和え・フルーツ 麩と三つ葉のすまし汁	鯖 牛乳	米 おでん	いんげん・人参 大根 三つ葉	★ おでん 麦茶	609 555	22.4 21.2
17(水)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・肉豆腐 ほうれん草としらすの和え物 里芋と白菜の味噌汁・フルーツ	豚小間肉 しらす 焼き豆腐	米 里芋 ウィンナークレープ	人参・長ねぎ ほうれん草 白菜・干ししいたけ	★ ウィンナークレープ 麦茶	644 558	26.1 23.8
<クリスマス会> 18(木)	昆布	ミックスサンド クリームシチュー フルーツポンチ	ツナ・卵 鶏もも肉 牛乳	食パン・バター じゃが芋 カステラ	きゅうり 玉ねぎ 人参	★ カステラ 麦茶	649 578	19.1 18.1
19(金)	さつま芋	三色丼・フルーツ キャベツのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	豚挽肉 卵・油揚げ かつお節	米 バナナケーキ	ブロッコリー キャベツ・人参 大根	★ バナナケーキ 麦茶	614 562	20.1 19.6
24(水)	昆布	ラビットパン・チキンマカロニグラタン ブロッコリーとハムのサラダ ミックススープ・フルーツ	鶏もも肉・チーズ バター・牛乳 ロースハム	ラビットパン マカロニ 鮭おにぎり	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・コーン ほうれん草	★ 鮭おにぎり 麦茶	678 566	24.3 21.1
25(木)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鶏のから揚げ ほうれん草のおかか和え いわしのつみれ汁・フルーツ	鶏もも肉 いわしすり身 卵	米 人参ホットケーキ	ほうれん草 人参・長ねぎ 白菜・大根	★ 人参ホットケーキ 麦茶	621 554	21.4 20.0
26(金)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鮭の味噌焼き 白菜の胡麻和え・フルーツ 豆腐と小松菜のすまし汁	鮭 絹ごし豆腐 牛乳	米 スイートポテト	白菜 人参 小松菜	★ スイートポテト 牛乳	601 556	23.3 22.1
27(土)	パン	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ	豚小間肉 牛乳	米 じゃが芋 ビスケット	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン	★ ビスケット 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	653 566	19.9 17.4

* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

* ★印は手作りおやつです。

* 12月の4オクッキングは大根収穫になります。日程は決まり次第お知らせします。