



12 月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3 歳未満児 おやつ	全児午後おやつ	
1	土	おにぎり ウィンナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
3	月	麦ごはん イカと大根の煮物 ポテトチップサラダ 納豆 小松菜と油揚げの味噌汁 みかん	粥 大根煮 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	フルーツロール お茶	
4	火	麦ごはん 鮭のマヨコーン焼き ポイルブロッコリー コンソメスープ パナナ	パン粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミル ク	ふかしいも お茶	
5	水	麦ごはん クリームシチュー キャベツのおかか和え ほうれん草と大根のスープ りんご	粥 野菜煮 キャベツのお浸し スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ホットケーキ 紅茶	
6	木	牛そぼろ丼 大根サラダ 長ネギとなめこの味噌汁 みかん	粥 野菜煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
7	金	麦ごはん 治部煮 スパゲッティサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	粥 人参煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミル ク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
8	土	おにぎり ウィンナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
10	月	麦ごはん 魚のおろし煮 ハムサラダ 納豆 ならたまスープ りんご	粥 煮魚 キャベツのお浸し ひきわり納豆 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーツゼリー	
11	火	パン マカロニグラタン ほうれん草の塩昆布和え 白菜としいたけのスープ パナナ	パン粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	いなりずし お茶	
12	水	麦ごはん レバーの唐揚げ ひじきの煮物 豆腐ともやしの味噌汁 みかん	粥 レバーペースト 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
13	木	冬野菜カレー みかんときゅうりの和え物 豆腐と長ネギの味噌汁 りんご	粥 野菜煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
14	金	麦ごはん とんかつ 千キャベツ ポテトサラダ 小松菜と麩の味噌汁 パナナ	粥 マッシュポテト キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ヒーファン お茶	
15	土	ク リ ス マ ス 会				
17	月	麦ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーのチーズおかか和え チンゲン菜の澄まし汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 澄まし汁 フル ーツ	せんべい 鉄ミルク	ババロア	
18	火	お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★キャロットピラフ クリスマスチキン グリーンサラダ ミニトマト		コーンスープ みかん★	ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 紅茶
19	水	ちゃんぽんうどん ポイルウィンナー 大根の漬物 パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳	
20	木	ハッシュドビーフ ほうれん草の胡麻和え もやしの人参の味噌汁 りんご	粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
21	金	麦ごはん 焼肉 コールスローサラダ 豆腐となめこの味噌汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミル ク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
22	土	おにぎり ウィンナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
24	月	振 替 休 日				
25	火	麦ごはん 煮魚 オーロラサラダ 納豆 大根と麩の味噌汁 パナナ	粥 煮魚 ブロッコリーのお浸し ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	プチケーキ 野菜ジュース	
26	水	もちつき会（お餅：きなこ・あんこ・しょうゆ 豚汁 みかん）	野菜入り煮込みうどん フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ	
27	木	カレー ごぼうサラダ キャベツとしめじの味噌汁 りんご	粥 野菜煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
28	金	野菜たっぷり肉うどん かぼちゃの天ぷら 煮豆 パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 豆乳	

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り

としこ年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代頃から食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ① そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ② そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③ 細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があるそうです。

