



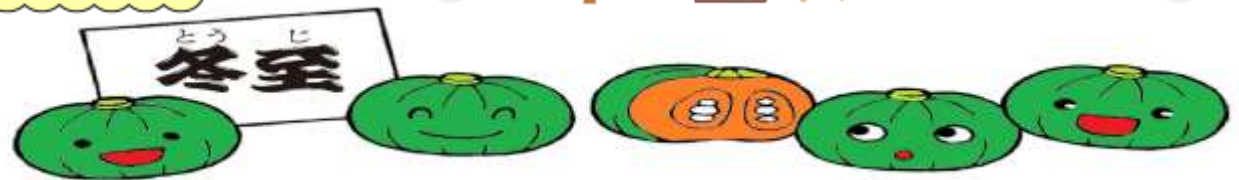
12月献立表



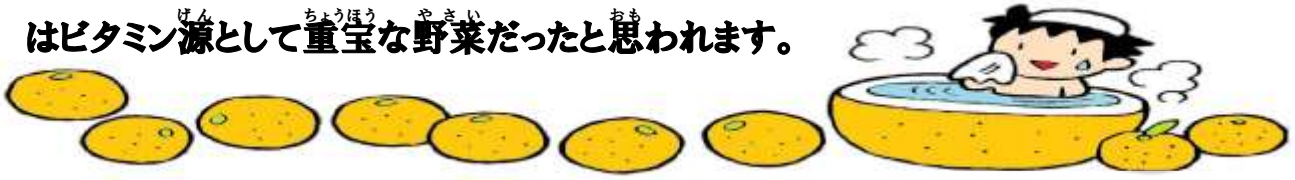
日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	金	けんちんうどん さつまの天ぷら 煮豆 チーズ パナナ	煮込みうどん さつま煮 煮豆 チーズ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	いなりずし お茶
2	土	ツナサンド チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ パナナ 飲み物	飲み物	せんべい お茶
4	月	パン ジャがいもと鮭のクリーム焼き ほうれん草のごま和え 白菜と豚肉のスープ みかん	パン粥 煮魚 ほうれん草お浸し スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
5	火	麦ごはん ツナ入り卵焼き 納豆 春雨サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 ひきわり納豆 春雨煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット
6	水	麦ごはん レバーの唐揚げ さつまのオレンジ煮 長ネギとえのきの味噌汁 りんご	粥 レバーペースト さつま煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	お好み焼き お茶
7	木	牛丼 ハムサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 みかん	粥 野菜煮 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
8	金	ミートソーススパゲッティ フライドポテト ボイルブロッコリー コンソメスープ パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 豆乳
11	月	親子丼 にんじんとフルーツのサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 にんじん煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト ビスケット
12	火	麦ごはん 焼肉 磯和え かきたま汁 キウイ	粥 煮魚 キャベツのお浸し スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ハワイア
13	水	麦ごはん 信田煮 もやしときゅうりの酢味噌和え キャベツと麩の味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	揚げパン 紅茶
14	木	カレー フルーツサラダ チーズ 大根と麩の味噌汁	粥 野菜煮 チーズ 味噌汁 フルーツ	フルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
15	金	麦ごはん 治部煮 マカロニサラダ 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	おからクッキー 紅茶
16	土	おにぎり ウィンナー チーズ 牛乳 パナナ	粥 ウィンナー パナナ チーズ 飲み物	飲み物	ビスケット ヤクルト
18	月	麦ごはん 豆腐の中華煮 ほうれん草の塩昆布和え クッパ風スープ みかん	粥 豆腐煮 ほうれん草おひたし スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
19	火	麦ごはん さばの味噌煮 フライビーンズ チンゲン菜のすまし汁 パナナ	粥 煮魚 煮豆 すまし汁 フルーツ	せんべい 豆乳	スティックパン はちみつレモン
20	水	★ 誕生会 お楽しみ 献立 ★		ビスケット りんごジュース	お誕生日ケーキ 紅茶
21	木	マーボー丼 かにかまサラダ もやしとにんじんの味噌汁 りんご	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 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
22	金	パン チリコンカン ほうれん草フレーク和え わかめともやしのスープ パナナ	粥 野菜煮 ほうれん草のおひたし スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	たぬきうどん
23	土	天 皇 誕 生 日			
25	月	麦ごはん 煮魚 スパゲッティサラダ 白菜としめじの味噌汁 りんご	粥 煮魚 スパゲッティ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳
26	火	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 みかん	ヨーグルトレースン 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ビスケット
27	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ ひじきの煮物 ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー
28	木	冬野菜カレー キャベツのおかか和え わかめとえのきの味噌汁 みかん	粥 野菜煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク



食育便り



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入
 って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひき
 にくくなる、中風(脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど)にならないとい
 言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃ
 はビタミン源として重宝な野菜だったと思われま



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります