

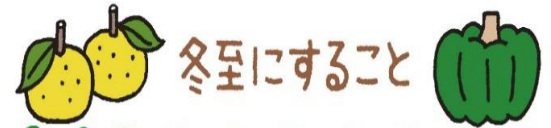


令和6年 12月 献立



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
2	月	高野豆腐の卵とじ かぼちゃの甘煮 味噌汁(すりみ・白菜・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
3	火	魚のフライ ドレッシング和え(もやし・人参・きゅうり) あんかけ汁(豆腐・油揚げ・人参) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・スイートポテト
4	水	納豆スパゲティー ポトフ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
5	木	長芋の豚肉巻き ブロッコリーのおかか和え 納豆(ごま) お吸い物(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・マカロニきな粉
6	金	白身魚のムニエル 五色和え 肉団子スープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・お好み焼き
7	土	そぼろ丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
9	月	和風オムレツ 彩りきんぴら 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
10	火	豚肉の生姜焼き いんげんと人参のごまマヨネーズ和え 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・クラッカー
11	水	クリームシチュー スパゲティーサラダ 果物	牛乳・ビスケット	ジョア・菓子
12	木	厚揚げの中華風炒め 酢の物 煮豆 味噌汁(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
13	金	魚の味噌マヨネーズ焼き ひじき煮 あんかけ汁(わかめ・竹輪・人参) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・チーズ巻き
14	土	しゅうまい カレーうどん 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
16	月	野菜の卵とじ いとこ煮 五目納豆 お吸い物(かまぼこ・豆腐・人参・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
17	火	カツカレー ほうれん草サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・菓子	フルーツヨーグルト
18	水	ミートソース わかめスープ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ビスケット
19	木	魚のから揚げあんかけ 白菜のおひたし 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
20	金	麻婆豆腐 中華風サラダ 味噌汁(ほうれん草・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・ふかし芋
21	土	豚丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
23	月	シーチキンオムレツ ソテー(ほうれん草・人参・ハム) 豚汁 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
24	火	チキンライス タンドリーチキン フライドポテト 温野菜(ブロッコリー・トマト) 卵スープ 果物	牛乳・菓子	牛乳・ロールケーキ
25	水	焼きうどん コンソメスープ(ほうれん草・人参・卵) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・フレークケーキ
26	木	すき焼き風煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
27	金	魚のフリッター ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ(大根・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クラッカー
28	土	親子丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
30	月	もやしと人参の卵とじ 切り干し大根煮 味噌汁(えのき・豆腐・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット

早いもので今年も残すところあと1か月となりました。なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは普段から大人に左右されがちです。特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間を決めるなど、生活リズムを大切にしましょう。



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」のつく食べ物のカボチャ(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。



1ヶ月平均栄養価

	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
1～2歳	435kcal	17.1g	14.0g	1.5g
3～5歳	505kcal	20.2g	15.7g	1.8g

☆12月は行事食が2回あります。 12月17日(火)誕生会 12月24日(火)クリスマス会
☆手作りおやつは3・5・6・13・20・25日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

1～2歳
3～5歳

