



予 定 献 立 表

★12月の旬★

白菜、長ネギ、春菊、きょうな、ほうれん草、小松菜、人参、ごぼう、大根、れんこん、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、さば、ブリ、カレイ、みかん、ゆず



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	489	17.7	16.2	1.6
3～5歳児	526	20.0	17.6	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	♡ぱりんこ・甘酒 カレーうどん ごぼうとツナのサラダ 果物	♡バナナ・ホットミルク 玄米ご飯 魚の照り焼き 水菜とちくわの白和え 春菊と油揚げの味噌汁	♡クラッカー・ホットミルク 麦ご飯 ごまつくね鍋 きゅうりとかぶの塩昆布和え 果物	♡ふかし芋・ホットミルク 手作りパン ウインナー入りポトフ ヨーグルトマヨサラダ チーズ	♡
	☆しらすおにぎり	☆お汁粉・牛乳	☆芋蒸しパン・牛乳	☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)誕生日会	12日(土)
♡ビスコ・ホットミルク ご飯 鶏肉のマーメレード焼き グリーンサラダ 白菜ときのこのスープ	♡ぱりんこ・甘酒 お弁当の日	♡バナナ・ホットミルク ご飯 魚のチーズパン粉焼き ほうれん草の炒め物 たまねぎと油揚げの味噌汁	♡クラッカー・ホットミルク 玄米ご飯 豆乳鍋 じゃがいもの甘辛煮 果物	♡ふかし芋・ホットミルク チキンカレーライス ブロッコリーの炒め物 らっきょう 果物	♡
☆いちごジャムサンド・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆抹茶ミルク餅・牛乳	☆きなこ揚げ大豆・牛乳	☆ぐるぐるクッキー・牛乳	☆
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡ビスコ・ホットミルク 麦ご飯 擬製豆腐 れんこんと水菜のごま和え キャベツの味噌汁	♡ぱりんこ・甘酒 ミートソーススパゲティ ブロッコリーとかぼちゃのホットサラダ かぶのコンソメスープ 果物	♡バナナ・ホットミルク 麦ご飯 魚の風味焼き 青菜と油揚げのお浸し 大根とわかめの味噌汁・果物	♡クラッカー・ホットミルク 玄米ご飯 みぞれ鍋 ひじきの煮物 果物	♡ふかし芋・ホットミルク 手作りパン ポークビーンズ 彩りサラダ チーズ	♡
☆バナナヨーグルト	☆じゃこマヨトースト・牛乳	☆にんじんドーナッツ・牛乳	☆焼きそば・牛乳	☆ごぼうご飯・牛乳	☆
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)お餅つき	26日(土)
♡ビスコ・ホットミルク 納豆ごはん 厚揚げの煮物 きゅうりとしらすの酢の物 大根とねぎの味噌汁	♡ぱりんこ・甘酒 たっぷり野菜の塩ラーメン かぼちゃと細切り昆布の煮物 チーズ	♡バナナ・ホットミルク クリスマスメニュー	♡クラッカー・ホットミルク 玄米ご飯 豚肉の味噌鍋 切干大根の和え物 果物	♡ふかし芋・ホットミルク お餅つき	♡
☆スイートポテト・牛乳	☆マカロニグラタン・牛乳	☆お楽しみクリスマスケーキ・牛乳	☆干し芋・牛乳	☆塩昆布ごはん・牛乳	☆
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
♡ビスコ・ホットミルク 焼肉丼 海藻サラダ 中華スープ	♡	♡	♡	♡	♡
☆甘酒・ぱりんこ	☆	☆	☆	☆	☆

日本の伝統食 おせち

おせち料理とは季節のかわり目(節句)をお祝いする料理です。
お正月の神様にお供えする料理のことで家庭の幸せを願う縁起物の料理です。

《 おせち料理に込められた意味 》

- えび…長寿を願う。
- 数の子…子孫繁栄を願う。
- 田作り…豊年豊作祈願。
- れんこん…先のことが見通せるように。
- 黒豆…まめに暮らせるように。
- 昆布…「喜ぶ」の言葉にかけている。
- 里芋…里芋は子芋がたくさんつくことから子宝に恵まれるように。
- 紅白なます…お祝いの水引きをかたどったもの。平和を願う縁起物。
- 栗金団…その色から黄金にみたくて豊かな財産をあらわす。



旬の野菜を食べて冬をのりきろう

だんだんと気温が下がり風邪などひきやすい時期になってきました。
基礎代謝も気温も一番下がっている朝に体を温める食材を上手に取り入れて体の中から温まりましょう。
冬が旬の野菜には体を温めたり風邪をひきにくくする栄養素がたっぷり含まれています。
また、温かいスープなどは体を温め一日頑張るからだのエンジンをかけやすくしてくれるためおすすめです。前日に多めに汁物を作っておき、朝に温めて食べるなど工夫して取り入れてみてはいかがでしょうか。



