



# 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	488	17.8	15.8	1.6
3~5歳児	527	19.3	17.2	1.9

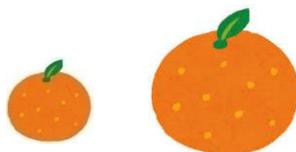
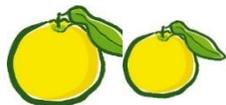
♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

※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(木)	2日(金)	3日(土)
♡		♡	♡	♡ にぼし・ホットミルク	ふかし芋・ホットミルク	♡
お弁当の日:6日 誕生会:23日 ファミリーデー:12日~16日				ごはん 松風焼き 野菜の塩麴炒め 青菜としめじのすまし汁	手作りパン 豆乳シチュー かぼちゃサラダ 果物	おたのしみ
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	
♡ビスコ・ホットミルク	♡ぱりんこ・甘酒	♡バナナ・ホットミルク	♡にぼし・ホットミルク	♡ふかし芋・ホットミルク	♡	
ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 青菜と麴の味噌汁	お弁当の日	ごはん 魚のチーズ焼き カラフルソテー セロリのスープ	ごはん 豚肉と白菜の味噌鍋 ささみサラダ 果物	手作りパン ビーンズスープ マカロニサラダ チーズ		おたのしみ
☆ブルーベリーサンド・牛乳	☆コアコア	☆きなこ揚げ大豆・牛乳	☆オレンジケーキ・牛乳	☆れんこんもち・牛乳	☆	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
♡ビスコ・ホットミルク	♡ぱりんこ・甘酒	♡バナナ・ホットミルク	♡にぼし・ホットミルク	♡ふかし芋・ホットミルク	♡	
肉味噌丼 切干大根のサラダ 豆腐とみつばのすまし汁 果物	あんかけ焼きそば 肉団子スープ 果物	ごはん 魚のパン粉焼き ブロッコリーと人参のごま和え 豆腐とたまねぎの味噌汁	ごはん とんかつ 彩りサラダ なめこと油揚げの味噌汁	ハヤシライス れんこんサラダ 果物		おたのしみ
☆バナナフレッド・牛乳	☆ゆかりおにぎり	☆キャラメルポップコーン・牛乳	☆りんご蒸しパン・牛乳	☆焼きもち・牛乳	☆	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)誕生会	24日(土)	
♡ビスコ・ホットミルク	♡干し芋・甘酒	♡バナナ・ホットミルク	♡にぼし・ホットミルク	♡ふかし芋・ホットミルク	♡	
ごはん 豚肉とたまねぎの甘辛炒め フレンチサラダ 白菜の味噌汁	クリスマスメニュー	ごはん 煮魚 四色和え 里芋と切干大根の赤だし	ごはん チンジャオロースー かぼちゃの中華煮 わかめスープ	カレーライス ごまだれサラダ 果物 らっきょう		おたのしみ
☆黒糖ラスク・牛乳	☆	☆焼うどん・牛乳	☆フルールヨーグルト	☆にんじんケーキ・牛乳	☆	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
♡ビスコ・ホットミルク	♡ぱりんこ・甘酒	♡	♡	♡	♡	
ごはん すき焼き風煮 コロコロサラダ 果物	年越しうどん ジャーマンポテト 果物	お餅つき	お休み	お休み	お休み	
☆黒ゴマクッキー・牛乳	☆干し芋・干し柿	☆わかめごはん	☆	☆	☆	

## 冬に美味しい柑橘類

みかんには鼻や喉の粘膜・皮膚の健康を保つ栄養が含まれています。  
風邪をひきやすい時期にぴったりです。  
みかんの他にも、きんかん・ゆずなど冬には美味しい柑橘類がたくさんあります。  
12月22日は冬至です。  
ゆず風呂が有名ですが、お風呂だけではなくジャムにしたり、お茶・料理にしたりして  
身体の中から温まり、冬を感じてみてはいかがでしょうか。



## 手作りポン酢の作り方

- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・ゆずの果汁 大さじ3
- ・かつお節 ひとつまみ
- ・こんぶ ひとかけ

しょうゆとみりんを沸騰させ、火を止めてほかの材料を入れて一晩置いて完成です。  
ゆずの果汁だけでなく、すだち・レモンなどでもおいしくできます。  
酸っぱさが気になる場合はみりんを少し増やしてみてください。





