



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	468	17.3	13.8	1.6
3~5歳児	487	18.1	14.3	1.8



令和5年12月

				1日(金)	2日(土)
				♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
				バターライス ポークビーンズ パスタサラダ 果物	中央ながかみこども園
				☆大根もち・牛乳	☆おたのしみ
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 鶏肉の照り焼き 大根とツナのサラダ なめことお麩の味噌汁	味噌ラーメン 切干大根の中華風サラダ 果物	ご飯 魚のチーズ焼き カラフルソテー セロリのスープ	ロールパン ハヤシチュー グリーンサラダ 果物	ご飯 鶏団子の中華鍋 ブロッコリーサラダ 果物	中央ながかみこども園
☆じゃがいもと青のりのガレット・牛乳	☆稲荷寿司	☆オレンジケーキ・牛乳	☆おでん・牛乳	☆揚げない大学芋・牛乳	☆おたのしみ
11日(月)	12日(火) ファミリーデー	13日(水) ファミリーデー	14日(木) ファミリーデー	15日(金)	16日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
豚丼 ひじきの和風マヨサラダ 大根としめじの味噌汁 果物	ご飯 松風焼き かぶときゅうりの酢の物 お麩とみつばのすまし汁	ご飯 煮魚 四色和え えのきと油揚げの赤だしの味噌汁	ご飯 ミックス揚げ 彩りサラダ 白菜とわかめの味噌汁	チキンライス ポトフ コロコロサラダ 果物	中央ながかみこども園
☆お汁粉・クラッカー・牛乳	☆野菜マフィン・牛乳	☆チーズとパセリのパイ・牛乳	☆りんごのショートブレッド・牛乳	☆おにまんじゅう・牛乳	☆おたのしみ
18日(月)	19日(火) 誕生会	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
小松菜ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 おなます 玉ねぎとわかめの味噌汁	ご飯 チンジャオロース もやしとにらのナムル <small>春雨とコーンとチンゲン菜の中華スープ</small>	ご飯 魚の塩焼き 切干大根の煮物 豆腐とかぶの味噌汁	ご飯 豆乳鍋 キャベツときゅうりの塩昆布和え 果物	クリスマスメニュー 	中央ながかみこども園
☆りんごの蒸しパン・牛乳	☆米粉カステラ・牛乳	☆焼きそば・牛乳	☆ちんすこう・牛乳	☆おたのしみおやつ・牛乳	☆おたのしみ
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト		
ご飯 厚揚げの煮物 小松菜とじゃこの和え物 玉ねぎとえのきの味噌汁	ご飯 千草焼き フレンチサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	年越うどん ジャーマンポテト 果物	お弁当の日	お休み	お休み
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆マカロニグラタン	☆ゆかりおにぎり	☆黒ごまクッキー・牛乳		

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

## 12月22日(金)は“冬至”

冬至とは1年で1番昼が短くなる日のことを言います。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。冬至の日にかぼちゃを食べると、**厄除けや病気の効果**があると伝えられています。かぼちゃにはカロテンやビタミンが多く含まれていて、粘膜を丈夫にし、**風邪に対する抵抗力を高める効果**があります。



- ◆ファミリーデー 12月12日(火)  
12月13日(水)  
12月14日(木)
- ◆誕生会 12月19日(火)
- ※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田