



令和3年度



12月

献立表



| 日  | 曜日 | 主食・副食   | 10時おやつ                | 3時おやつ           | 赤の食品                 | 黄の食品                        | 緑の食品                         |
|----|----|---|-----------------------|-----------------|----------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1  | 水  | ごはん・麻婆豆腐  | ホームパイ                 | (1日)お楽しみクッキー・牛乳 | 豆腐・豚挽肉               | ごはん・ｺｰﾝ                     | 長葱・にら・赤ピーマン                  |
| 15 |    | 白菜とりんごのサラダ・わかめスープ                               | こども麦茶                 | (15日)ザザクッキー・牛乳  | 卵・牛乳                 | ごま油・小麦粉                     | 白菜・りんご・わかめ                   |
| 2  | 木  | ミニクロワッサン・鶏肉のパン粉焼き                               | サラダせんべい               | 雑炊              | 鶏肉・ﾊﾞｰﾝ              | ﾊﾞﾝ・ﾊﾞﾝ粉・ｺｰﾝ                | ほうれん草・人参                     |
| 16 |    | ポパイサラダ・白菜のミルクスープ                                | 牛乳                    |                 | 牛乳・鶏挽肉               | じゃが芋・ごはん                    | 白菜・しめじ・大根                    |
| 3  | 金  | ごはん・豚肉の生姜焼き<br>中華風和え物・さつま芋の味噌汁                  | ギンピスアスパラガス<br>野菜&フルーツ | ロールサンドイッチ<br>牛乳 | 豚肉・ハム<br>生ｸﾘｰﾑ・牛乳    | ごはん・さつま芋<br>ごま油・パン          | 玉葱・人参<br>ひじき・長葱              |
| 4  | 土  | 焼きそば・中華スープ                                      | せんべい                  | ムーンライト          | 豚肉                   | 中華麺                         | ｷﾞﾝﾊﾞｯｼﾞ・人参・ﾋｰﾓﾝ             |
| 18 |    | フルーツ入りフルーチェ                                     | 牛乳                    | ジュース            | 牛乳                   | 片栗粉                         | 青梗菜・椎茸・ﾊﾞﾈﾀ                  |
| 6  | 月  | 根菜たっぷりカレー                                       | ハッピーターン               | ヨーグルト           | 豚挽肉・ﾀﾞｲ・豆腐           | ごはん                         | 蓮根・ごぼう・人参                    |
| 20 |    | 大根サラダ・ニラ玉味噌汁                                    | 牛乳                    | バナナ             | 鶏卵・牛乳・ﾓｰｸﾞﾙﾄ         | じゃが芋                        | 大根・にら・ﾊﾞﾈﾀ                   |
| 7  | 火  | ごはん・すき焼き風煮                                      | マリービスケット              | さつま芋スコーン        | 豚肉・焼き豆腐・納豆           | ごはん・白滝・ごま                   | 白菜・葱・小松菜                     |
| 21 |    | 納豆和え・かぶのごま味噌汁                                   | ミルーシュ                 | 牛乳              | 蒲鉾・油揚げ・牛乳            | さつま芋・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ               | 椎茸・かぶ・のり                     |
| 8  | 水  | あんかけラーメン  | 味しらべ                  | 焼きおにぎり          | 豚肉・なると               | 中華麺                         | 椎茸・人参・白菜                     |
| 22 |    | 南瓜サラダ・青りんごゼリー                                   | 牛乳                    | 麦茶              | 牛乳                   | ﾓｰﾈｰｽﾞ・ごはん                  | 南瓜・干しぶどう                     |
| 9  | 木  | ごはん・カレイの煮魚                                      | たべっこ動物                | じゃこトースト         | カレイ・生揚げ              | ごはん・パン                      | 胡瓜・人参                        |
| 23 |    | 春雨サラダ・なめこ汁                                      | こども麦茶                 | スキムココア          | ﾊﾑ・しらす・牛乳            | 春雨・ｺｰﾝ・ﾓｰﾈｰｽﾞ               | なめこ・葱                        |
| 10 | 金  | ホテルパン・ミートグラタン<br>花野菜サラダ・きになる野菜ジュース              | 星たべよ<br>スポロン          | アップルパイ<br>牛乳    | 豚挽肉・油揚げ<br>卵・ﾊﾞｰﾝ・牛乳 | ﾊﾞﾝ・じゃが芋・小麦粉<br>パン粉・ぎょうざの皮  | ｶﾌﾞﾗｸﾞｰ・ﾌﾞﾙｯｸﾘｰ<br>玉葱・人参・りんご |
| 11 | 土  | ビビンバ丼・油揚げの味噌汁                                   | せんべい                  | バームクーヘン         | 豚肉・油揚げ               | ごはん                         | ほうれん草・もやし                    |
| 25 |    | フルーツヨーグルト                                       | 牛乳                    | ジュース            | ヨーグルト・牛乳             | 片栗粉                         | 大根・みかん・ﾊﾞﾈﾀ                  |
| 13 | 月  | ごはん・煮込みおでん                                      | チーズ                   | 豆腐ドーナッツ         | ﾁｰｽﾞ・ささ身・ｸﾞﾗﾝﾀﾞ      | ごはん・じゃが芋・ﾓｰﾈｰｽﾞ             | 大根・もやし                       |
| 27 |    | ささ身のマヨネーズ和え・白桃缶                                 | りんごジュース               | ブルーベリージョア       | がんもどき・豆腐             | こんにゃく・ﾐｯｸｽ粉                 | 胡瓜・白桃                        |
| 14 | 火  | けんちんうどん<br>かぶの甘酢和え・みかん                          | 麦ふあー<br>牛乳            | 鮭おにぎり<br>麦茶     | 豚肉・豆腐・ﾊﾑ<br>鮭・牛乳     | うどん・こんにゃく<br>里芋・ごはん・ごま      | ごぼう・人参・大根<br>かぶ・胡瓜・みかん       |
| 17 | 金  | ★誕生会★チキンライス・鮭のｺｰﾝ・ﾓｰﾈｰｽﾞ 焼き<br>わかめの中華サラダ・レタススープ | ギンピスアスパラガス<br>野菜&フルーツ | グレープゼリー<br>ビスコ  | 鶏肉・鮭<br>ベーコン         | ごはん・ｺｰﾝ<br>ﾊﾞﾀｰ・ﾓｰﾈｰｽﾞ      | 玉葱・人参<br>わかめ・レタス・白桃          |
| 24 | 金  | ★クリスマスお楽しみ献立★                                   | 星たべよ<br>スポロン          | クリスマスケーキ<br>牛乳  | 豚挽肉・ﾊﾑ・卵<br>生ｸﾘｰﾑ・牛乳 | ﾊﾞﾝ・ﾊﾞﾝ粉・じゃが芋<br>ｺｰﾝ・ﾓｰﾈｰｽﾞ | 玉葱・人参<br>胡瓜・いちご              |
| 28 | 火  | ★お餅つき★ 青菜ごはん<br>コロッケ・豚汁・みかん                     | 麦ふあー<br>牛乳            | クリームパン<br>こども麦茶 | 豚挽肉・豚肉<br>牛乳・卵       | ごはん・ﾊﾞﾝ・餅<br>じゃが芋・こんにゃく     | 玉葱・人参<br>白菜・大根・みかん           |

※12/28(火) ゆり組・もも組は、お餅つきでついた【きな粉もち】も提供します。

- 献立は変更になる場合があります。ご了承ください。
- 赤・黄・緑の三色食品群はその日の献立の主な食材を提示しています。

12月分平均栄養価 3歳以上児 熱量520ｷﾛｶﾘｰ たんぱく質20.3ｸﾞﾗﾑ  
3歳未満児 熱量501ｷﾛｶﾘｰ たんぱく質18.6ｸﾞﾗﾑ



冬至

12月22日は冬至です。冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日です。昔から、冬至にはゆずを入れたお風呂に入ったり、南瓜(なんきん)やにんじんやれんこんなどの「ん」のつく食べ物を食べたりする習慣があります。ゆず湯や南瓜などを食べることで、かぜをひかなくなるなどといわれています。

