

12月 献立予定表

ベビーから一
令和4年12月

日・曜日		午前おやつ	昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
1	15	木	ウエハース	ごはん	豚肉とにんじんのおろし煮 キャベツの昆布和え えのきのお味噌汁	精白米、豚肉、にんじん、 だいこん 、 キャベツ、昆布、えのき、油揚げ	ミルクくず餅	牛乳、きな粉
2	16	金	おせんべい	食パン	鶏肉のピザ焼き 付け合せ野菜 カリフラワーのスープ	食パン、鶏肉、たまねぎ、チーズ、 にんじん、ブロッコリー、カリフラ ワー、牛乳	ごまとおかかのお にぎり	精白米、かつお節、 ごま
3	17	土	ビスケット	チキンピラフ	キャベツのサラダ コンソメスープ	精白米、鶏肉、たまねぎ、コーン、 キャベツ、チーズ、にんじん、じゃがいも	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳
5	19	月	クッキー	ごはん	豆腐とお野菜のチャンプルー 里芋のみそ煮 わかめのすまし汁	精白米、豆腐、豚肉、もやし、にんじん、 キャベツ、にら、たまねぎ、さといも、 ねぎ 、わかめ	ナポリタン	スパゲッティ、たま ねぎ、ピーマン、ツ ナ
6	20	火	ウエハース	ごはん	ぶりのバター照り焼き もやしと青菜のいそべ和え じゃがいものお味噌汁	精白米、 ぶり 、もやし、ほうれんそ う、のり、じゃがいも、たまねぎ	バナナサンド	食パン、ヨーグル ト、バナナ
7	21	水	おせんべい	わかめごはん	豚と大根の炒め煮 青梗菜のおかか和え 春雨スープ	精白米、豚肉、 だいこん 、 ちんげん 菜 、春雨、にんじん、しいたけ	チキンチャウダー	鶏肉、キャベツ、 じゃがいも、たまね ぎ、にんじん、牛乳
8	-	木	ビスケット	あんかけうどん	おからサラダ	うどん、鶏肉、油揚げ、 ねぎ 、しいた け、 はくさい 、にんじん、おから、 きゅうり、ツナ、たまねぎ、マヨネ ーズ	いももち	じゃがいも
-	22	木	ビスケット	あんかけうどん	かぼちゃのいとこ煮 ゆず大根	うどん、鶏肉、油揚げ、 ねぎ 、しいた け、 はくさい 、にんじん、かぼちゃ、 あずき、 だいこん	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳
9	-	金	クッキー	おからパン	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	おからパン、鶏肉、パン粉、チーズ、 じゃがいも、ブロッコリー、コーン、 たまねぎ、キャベツ	きつねのおにぎり	精白米、油揚げ
クリスマスメニュー								
	23	金	ウエハース	おからパン	煮込みハンバーグ クリスマスブロッコリーサラダ マカロニスープ	おからパン、ひき肉(豚・鶏)、豆腐、 パン粉、玉ねぎ、しめじ、チーズ、ブ ロッコリー、コーン、パプリカ、キャ ベツ、にんじん、マカロニ	ココアケーキ	ホットケーキミックス、ココア、牛乳、 いちご
10	24	土	おせんべい	焼きそば	ほうれんそうのごま和え わかめスープ	蒸し麺、豚肉、にんじん、キャベツ、 もやし、ほうれんそう、にんじん、ご ま、じゃが芋、わかめ	焼きおにぎり	精白米、ごま
おたのしみかい おたんじょうびかい 26日(月)			おせんべい	キャロットライ ス	バーベキューチキン お野菜ココロスープ	精白米、にんじん、鶏肉、ブロッコ リー、パプリカ、たまねぎ、にんじ ん、 かぶ	ロールケーキ	薄力粉、バター、牛 乳、生クリーム、パ ナナ、りんご
12	-	月	ビスケット	ごはん	とりひき肉と豆腐の中華煮 もやしのナムル じゃがいものスープ	精白米、とりひき肉、豆腐、 ねぎ 、も やし、にんじん、じゃがいも、 ちんげ ん菜	きなこクッキー	薄力粉、きな粉、牛 乳
13	27	火	クッキー	カレーライス	コールスロー トマトスープ	精白米、豚肉、じゃがいも、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、にんじん、 トマト	ヨーグルト蒸しパ ン	ホットケーキミックス、ヨーグルト
14	-	水	ウエハース	ごはん	とりのから揚げ風 白菜とにんじんのゆかり和え さつまいものお味噌汁	精白米、鶏肉、 白菜 、にんじん、ゆかり、 さつまいも、 ねぎ	じゃがいものチー ズ焼き	じゃがいも、チー ズ
-	28	水	ウエハース	年越しうどん	にんじんと青菜の白和え	うどん、豚肉、油揚げ、 かまぼこ 、し いたけ、 はくさい 、にんじん、ほうれ ん草、豆腐、ごま	五平もち	精白米、ごま

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、
1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*12月22日は「冬至」。1年の中で最も昼の日の短い日です。

冬至には、体を温めて風邪をひきにくくするために「ゆず湯」に入ると良いと言われています。

かぼちゃは、βカロチンやビタミンを多く含む緑黄色野菜で栄養価が高く風邪予防としても食べられます。

また、かぼちゃは「南瓜(なんきん)」とも言います。

「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がると言われています！ うどん・こんにゃく・れんこん など

「ん」のつく食べ物をお子さまと一緒に考えてみるのも楽しい食育になりますよ♪

