



12月の献立表



令和元年12月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	2 野菜と卵の炒め物 きびなごのごま揚げ ラ・フランス	3 豚こま天 わかめと春雨の和え物 煮豆・キウイフルーツ	4 ミルク中華スープ 白菜と人参の酢の物 バナナ	5 フィッシュボール 茹で野菜のごま和え オレンジ	6 麻婆豆腐 青菜ののり酢和え ラ・フランス	7 ラーメン 生姜風味和え みかん <small>中華麺 もやし 葱・コーン 焼豚・牛乳 ラーメンスープ</small>
3歳未満児追加食	人参ご飯、清汁(オクラ・えのき) きゅうりの変わり漬け	△ 味噌汁(厚揚げ・ごぼう) 南瓜の甘煮	△ すり身揚げ	△ コンソメスープ(トマト・キャベツ) さつま芋の甘煮	△ ポテトチーズ焼き	△ 卵蒸し
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・とうふケーキ	ミルク・おかし	お茶・二色団子	ミルク・おかし	
3歳以上児	9 ほうれん草コロケ 海藻サラダ オレンジ	10 秋刀魚の香味焼き 三色漬け 南瓜のポタージュ・バナナ	11 ミネストローネスープ 白和え りんご <small>豆腐・ほうれん草 人参・えのき・味噌 こんにやく・ごま</small>	12 さつま芋のグラタン 大根サラダ みかん	13 おから揚げボール じゃこ酢和え バナナ	14 ゆうぎ会 おかし
3歳未満児追加食	△ コンソメスープ(卵・玉葱) 南瓜のそぼろ煮	ひじきご飯、茄子の味噌煮	△ 水餃子	△ 味噌汁(わかめ・玉葱) 豆腐の煮浸し	△ 清汁(オクラ・玉葱) 昆布の含め煮	
おやつ	お茶・ミルクもち	ミルク・おかし	牛乳・ポケットサンド	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	16 巣ごもり卵 切干大根の煮物 トマト・りんご	17 【バイキング】 ・鯖のごま焼き ・ごま酢和え ・元気団子 ・スパゲティサラダ ・筑前煮 ・オレンジ・バナナ	18 もちつき会 もち(きなこ餅・磯辺餅・ぜんざい) 豚汁・みかん 	19 肉じゃが キャベツの昆布和え バナナ <small>牛・豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 しらたき さやえんどう</small>	20 炒り豆腐 かぼちやの天ぷら りんご	21 ナポリタンスパゲティ いりこの佃煮 みかん
3歳未満児追加食	△ 清汁(そうめん・玉葱) あさりの酒蒸し	△ 中華スープ(チンゲン菜・ピーマン)	△ まさご揚げ きゅうりの酢づけ	麦ご飯、清汁(椎茸・もやし) 焼き茄子	△ コンソメスープ(ほうれん草・人参) 卵豆腐	△ ほうれん草ポタージュ
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・クッキー	ミルク・おかし	お茶・アップルポテト	ミルク・おかし	
3歳以上児	23 親子汁 かぶの酢の物 オレンジ	24 【誕生会】 れんこんハンバーグ 春雨の酢の物 チーズキャンリー・りんご	25 カレーシチュー 三色和え みかん	26 鮭の味噌包み焼き 千切サラダ バナナ <small>鮭 ベーコン えのき しめじ ごま・味噌 マヨネーズ</small>	27 がんもどき 白菜の酢の物 オレンジ	28 年越しうどん いりこのチーズかけ キウイフルーツ
3歳未満児追加食	親子丼、いとこ煮	のり巻きおにぎり、味噌汁(じゃが芋・わかめ) 湯豆腐	△ きびなごの煮付	△ コンソメスープ(椎茸・もやし) 旨煮	△ 清汁(玉葱・もやし) 真珠煮し	△ さつま芋のお焼き
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・手作りケーキ	ミルク・おかし	お茶・さつま芋のミルクかりんとう	ミルク・おかし	
3歳以上児	30 年末休園 	31 年末休園 	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)が あります。毎週月、水、 金曜日にはいりこ又は果 物、木曜日には温野菜、 又は芋類があります。 △は、白ご飯です。	★冬の乾燥肌に注意しましょう 冬は空気が乾燥するうえ、室内では暖房器具の使用で、肌の水分が 蒸発しやすくなっています。肌がカサカサなったり、さらに乾燥が進 むと「かゆみ」が生じます。 日常生活の乾燥対策 ①住環境:室内湿度は50~60%をキープし室内温度を上げ過ぎないようにしましょう。 ②食事:栄養素の偏りは皮膚のバリア機能が低下する原因になるため、バランスよく 摂りましょう。 ③衣類:化学繊維が皮膚の刺激になるため、肌着は綿。絹などをえらびましょう。		・28日の年越しうどんは 一般の家庭では、年末に年 越しそばを食べる風習があ りますが、保育園では、全 体的にアレルギーの事も考 え、「年越しうどん」で来 年も子どもたちの健康を願 うという意味で頂きたいと 思います。
3歳未満児追加食						
おやつ						