



献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児 追加食	共通 3時おやつ
		10時おやつ	主食	献立名			
1	金	バナナ	鮭ごはん	炒り豆腐 さつまいもの天ぷら ほうれん草の清汁 りんご		コーンバター	お茶 ピザトースト
2	土	牛乳	白ごはん	わかめうどん いりこの佃煮 バナナ		うま煮	
3	日						
4	月	バナナ	白ごはん	大豆とツナの和風オムレツ キャベツの昆布和え 玉葱の味噌汁 みかん		ポテトチーズ焼き	スキムミルク ポケットサンド
5	火	牛乳	人参ごはん	鯖とコーンマヨネーズ焼き わかめの酢の物 キャベツの清汁 バナナ		芋のオレンジ煮	スキムミルク ビスケット
6	水	牛乳	白ごはん	豚汁 和風もやしサラダ オレンジ		赤魚の煮付け	牛乳 小倉蒸しパン
7	木	温野菜	白ごはん	豚肉の生姜焼き コールスロー 春雨スープ りんご		納豆和え	スキムミルク ビスコ
8	金	バナナ	白ごはん	がんもどき キャベツと竹輪のマヨネーズ和え 椎茸ともやしの清汁 みかん		串さし	お茶 クッキー
9	土	牛乳	白ごはん	きのこスパゲティ 中華胡瓜 人参とえのきのスープ バナナ		南瓜の甘煮	
10	日						
11	月	バナナ	ごまごはん	ハムエッグ 金平ごぼう 玉葱とわかめの味噌汁 オレンジ		粉ふき芋	スキムミルク 丸ぼうろ
12	火	牛乳	白ごはん	竹輪の肉詰め 油揚げと野菜のごま和え 麩の清汁 バナナ		いとこ煮	牛乳 ほうれん草蒸しパン
13	水	牛乳	白ごはん	ビーフシチュー ツナとひじきのマヨネーズ和え みかん		大根のお焼き	スキムミルク せんべい
14	木	温野菜	白ごはん	麻婆茄子 ナムル りんご		卵焼き	お茶 ぜんざい
15	金	バナナ	わかめごはん	赤魚の煮付け のり酢和え みかん お雑煮(以上児) だご汁(未満児)		ウインナー	スキムミルク ココナッツサブレ
16	土	牛乳	白ごはん	ちゃんぽん トマトサラダ バナナ		きびなごの煮付け	
17	日						
18	月	バナナ	白ごはん	野菜の卵とじ 生姜風味和え 大根の味噌汁 りんご		ブロッコリー	牛乳 揚げパン
19	火	牛乳	白ごはん	鶏肉の葱塩焼き はんぺんフライ スパゲティサラダ ミニトマト わかめの清汁 メロン みかん		豆腐煮	スキムミルク アスパラガス
20	水	牛乳	白ごはん	のっぺい汁 ツナサラダ バナナ		空也蒸し	お茶 きな粉もち
21	木	温野菜	白ごはん	鮭のごまソースかけ 春雨ソテー じゃが芋とベーコンのスープ りんご		胡瓜の酢づけ	スキムミルク かぼちゃボーロ
22	金	バナナ	ゆかりごはん	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ キャベツと玉葱の清汁 オレンジ		人参のグラッセ	スキムミルク セブリー 誕生ケーキ(以上児)
23	土	牛乳	白ごはん	あんかけラーメン じゃこ酢和え バナナ		ジャーマンポテト	
24	日						
25	月	バナナ	白ごはん	チーズオムレツ 胡瓜の昆布和え わかめの味噌汁 りんご		あさりバター	お茶 メープルポテト
26	火	牛乳	かしわごはん	焼肉風炒め 切干し大根の煮物 オクラの清汁 オレンジ		チーズキャンディ	スキムミルク ビスケット
27	水	牛乳	白ごはん	クリームシチュー わかめのみぞれ和え キウイフルーツ		卵豆腐	牛乳 フルーツサンド
28	木	温野菜	白ごはん	年越しうどん ハムともやしの炒め物 バナナ		水餃子	スキムミルク せんべい
29	金	年末休園					
30	土	年末休園					
31	日	年末休園					

※ 箸 バイキング

※ 誕生会

【今月の栄養平均】
未満児：469kcal 以上児：419kcal

冬至について

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。
この日を境に太陽の力が復活することから、「一陽来復」とも呼ばれています。
冬至には、南瓜や小豆がゆを食べ、ゆず湯に入る習わしがあります。



ていねいな手洗い習慣を

石けんを使った手洗いには、食中毒やかぜ、インフルエンザなどの感染症を予防する効果があります。
ご家庭でも、ていねいな手洗いの習慣をお願いします。

