



12月
給食献立予定表

♡ スプーンを使うメニュー
☆ 新メニュー
★ コップとお箸は、毎日持たせてください。
よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	金	お茶 せんべい	ご飯	高野豆腐のナゲット ツナと春菊のサラダ エノキとワカメのスープ	鶏挽肉 高野豆腐 玉葱 人参 卵 ツナ 春菊 法連草 南瓜 エノキ ワカメ 昆布 小ねぎ 水菜 粉乳 あんこ 他	スキムミルク 小豆のクッキー
2	土	お茶 ビスケット	ご飯	ミートオムレツ キャベツとセロリの塩昆布あえ 小松菜とはんぺんの清汁	合挽き肉 玉葱 じゃが芋 コーン 卵 キャベツ セロリ 人参 塩昆布 ごま 小松菜 エノキ はんぺん かつお節 小ねぎ 他	お茶 おかし
4	月	お茶 ボン菓子	ご飯	♡ ☆生姜風味の冬野菜シチュウ 牛挽肉とごぼうの煮物 柿	鶏肉 じゃが芋 人参 白菜 白葱 生姜 牛乳 牛挽肉 ごぼう 厚揚げ ごま 梅 団子粉 他	スキムミルク みたらし団子
5	火	お茶 ウエハース	ご飯	がね 法連草としめじの和え物 味噌汁	さつま芋 ごぼう 蓮根 生椎茸 豆腐 ニラ 法連草 キャベツ しめじ 人参 豆腐 ワカメ すしあげ いりこ 昆布 パナナ 他	スキムミルク バナナ
6	水	お茶 かりんとう	ご飯	魚のソテーマトソース 南瓜のサラダ 旬野菜と押し麦のスープ	魚 玉葱 トマトホール缶 にんにく 南瓜 キャベツ 卵 ハム コーン 押し麦 蓮根 エリンギ ごぼう 白菜 春菊 かつお節他	牛乳 ☆りんごきんとんコップパン
7	木	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐カツ タコと春雨の卵炒め 鶏ささみと青菜のスープ	豆腐 春雨 タコ 卵 きくらげ 人参 玉葱 バセリ 生椎茸 ささみ 小松菜 チンゲン菜 春菊 エリンギ	スキムミルク 林檎
8	金	お茶 クッキー	麺	柚子香る豆乳白菜ちゃんぽん ☆豚肉と蓮根の炒め物 みかん	かまぼこ エビ イカ 白菜 人参 もやし きくらげ 豆乳 エリンギ 柚子 中華めん 豚肉 蓮根 玉葱 みかん 昆布 他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
9	土	お茶 せんべい	ご飯	南瓜のコロッケ ごぼうサラダ だご汁	南瓜 玉葱 豚挽き肉 ごぼう 人参 水菜 すりごま かぶ 里芋 小松菜 生椎茸 かつお節 他	お茶 おかし
11	月	お茶 ビスケット	ご飯	♡ 法連草のカレー ☆かぶのえび塩サラダ 林檎	鶏挽肉 玉葱 じゃが芋 生姜 にんにく 法連草 カレー かぶ 人参 エビ 林檎 粉乳 南瓜 パター 他	スキムミルク スイート南瓜
12	火	お茶 ミニケーキ	ご飯	イカ玉 ひじきと大豆の煮物 梅おかかにゆうめん	イカ 玉葱 白葱 卵 ひじき 大豆 人参 すしあげ そうめん 梅干し 小ねぎ かつお節 粉乳 オレンジ 他	スキムミルク みかん蒸しパン
13	水	お茶 ボン菓子	ご飯	魚の香味焼き 白菜の和え物 のっぺい汁	魚 レモン 白菜 ごま 春菊 もやし かまぼこ 卵 大根 人参 里芋 ごぼう 白葱 こんにゃく すしあげ 生椎茸 さつま芋 マッシュルーム他	牛乳 豆乳クリームピザ
14	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	肉じゃが タコと水菜のサラダ 味噌汁	牛肉 じゃが芋 玉葱 糸こんにゃく タコ 水菜 レタス ワカメ 胡麻 のり 法連草 豆腐 すしあげ エノキ いりこ キャロットパン他	スキムミルク キャラットパン
15	金	お茶 せんべい	麺	ミートソースグラタン 大根とささみのサラダ 粟米湯	合挽き肉 玉葱 ホールトマト にんにく ペンネ しめじ ひよこ豆 チーズ 大根 ささみ ブロッコリースプラウト 胡瓜 卵 コーン 他	スキムミルク ポップコーン
16	土	お茶 クラッカー	ご飯	ハムピカタ 海藻サラダ 麻婆豆腐スープ	卵 ハム 玉葱 チーズ 牛乳 バセリ 海軍ミックス 水菜 人参 春雨 豚挽き肉 豆腐 白葱 ニラ 生姜 他	お茶 おかし
18	月	お茶 黒棒	ご飯	味噌おでん ☆春菊のナムル パナナ	大根 こんにゃく 里芋 厚揚げ うずらの卵 はんぺん 鶏肉 春菊 人参 もやし にんにく ごま パナナ タコ キャベツ コーン 卵他	スキムミルク たこ焼き
19	火	お茶 ミニケーキ	麺	和風ラーメン 里芋と蓮根の柚子風味煮 林檎	ササミ 天ぷら きくらげ 中ねぎ 水菜 中華めん かつお節 里芋 大根 柚子 林檎 すしあげ 小ねぎ かつお節 ごま 他	お茶 カリカリ油揚げ葱のおにぎり
20	水	お茶 ウエハース	ご飯	☆魚のかりかり焼き マカロニサラダ ミネストローネ	魚 コーンフレック マカロニ 水菜 コーン ハム 卵 キャベツ 人参 セロリ ブロッコリー カリフラワー 玉葱 ウインナー牛乳他	牛乳 ジャムサンドクラッカー
21	木	お茶 ビスケット	ご飯	えびときのこのオムレツ 五目ひじき金平 豆腐と三つ葉の清汁	エビ 玉葱 キャベツ エリンギ 卵 人参 ひじき こんにゃく れんこん ごぼう 豆腐 三つ葉 ワカメ かつお節 他	スキムミルク おかし
22	金	お茶 卵ぼうろ	麺	柚子風味うどん 南瓜と蓮根の煮物 みかん	うどん すしあげ 法連草 かまぼこ ワカメ 人参 小ねぎ かつお節 昆布 南瓜 蓮根 鶏挽肉 みかん パン 小豆他	スキムミルク 生クリームとお豆のコップパン
23	土	お茶 せんべい	ご飯	ヘルシーメニュー 紙芝居「さといもゆきゆき」の芋煮味噌汁梅干し	里芋 鶏肉 人参 板こんにゃく 白葱 いんげん豆 白菜 エリンギ エノキ いりこ 昆布 梅干し 他	お茶 おかし
25	月	お茶 ボン菓子	ご飯	ミートローフ 根菜サラダ 豆乳チャウダー	合挽き肉 豆腐 パプリカ 玉葱 にんにく 蓮根 人参 水菜 ごま エビ あさり じゃが芋 キャベツ かぶ セロリ 豆乳 ココア バナナ オレンジ他	スキムミルク ココアケーキ
26	火	お茶 ウエハース	ご飯	牛肉とニラの中華風鍋 そばろ納豆 林檎	牛肉 ニラ 白葱 もやし チンゲン菜 人参 豆腐 エノキ うずら卵 合挽き肉 納豆 林檎 粉乳 もち米 他	スキムミルク もちつきもち
27	水	お茶 パームケーキ	ご飯	魚の南蛮づけ 旬野菜の煮物 味噌汁	魚 生姜 人参 玉葱 カイワレ大根 レモン 里芋 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく 大根 小松菜 ワカメ イリコ 昆布 粉乳 他	スキムミルク おかし
28	木	お茶 せんべい	麺	☆鶏胸肉と小松菜の焼きそば 金時豆の甘煮 卵スープ	鶏胸肉 小松菜 人参 もやし にんにく きくらげ 焼きそば麺 金時豆 玉葱 卵 昆布 じゃこ 小ねぎ 他	お茶 揚げじゃこおにぎり

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

冬至 12月22日

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(かぼちゃ)や小豆粥を食べ、ゆず湯に入る習わしがあります。
この日は南瓜のなんきんのように、「ん」のつく食べ物を食べると運が上がるということから、
にんじん・れんこん・みかん・うどんなどを使ったメニューをとり入れています。

参考資料...たのしくたべようニュース

