



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

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
2	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	五目煮 海藻サラダ 味噌汁 手作り梅干し	大豆 ごぼう 人参 昆布 板こんにやく いんげん豆 海藻 春雨 人参 切り干し大根 チンゲン菜 干し椎茸 小ねぎ イリコ 昆布	牛乳 野菜チップス
3	火	お茶 せんべい	ご飯	はんぺんとチーズのオムレツ 白菜和え ☆里芋餅と小松菜の清汁	はんぺん チーズ 卵 玉葱 白菜 もやし かまぼこ ごま 人参 マヨネーズ 里芋 小松菜 かつお節たこ焼き粉 たこキャベツ卵葱他	牛乳 たこ焼き
4	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚の柚子バタームニエル 緑黄色野菜サラダ 春雨スープ	魚 バター 柚子 法連草 ブロッコリー 南瓜 水菜 かにかま 春雨 もやし 葱 エノキ ワカメ さつま芋 クリームチーズ バター卵他	牛乳 さつま芋とチーズのケーキ
5	木	お茶 ポン菓子	ご飯	豆腐とコーンのナゲット きつね和え キャベツと生姜のスープ	豆腐 コーン 鶏挽肉 人参 小松菜 もやし 油揚げ かつお節 キャベツ 生姜 鶏ガラ 昆布 パナナ林檎パインキウイオレンジ粉乳他	フルーツヨーグルト
6	金	お茶 バームクーヘン	麺	牛肉と小松菜のラーメン お豆のサラダ パナナ	牛肉 小松菜 もやし イリコ 昆布 中華麺 ひよこ豆 南瓜 えび かぶ パナナ 米他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
7	土	お茶 かりんとう	ご飯	味噌おでん 春菊のナムル 林檎	鶏肉 大根 ちくわ 天ぷら 里芋 板こんにやく 昆布 味噌 春菊 人参 もやし にんにく 林檎 他	お茶 お茶 ビスケット
9	月	お茶 クラッカー	ご飯	肉じゃが イカとブロッコリーの和え物 味噌汁	牛肉 じゃが芋 玉葱 糸こんにやく イカ ブロッコリーもやしにんにく 胡麻かぶ豚挽き肉ニラいりこ昆布鶏肉食パンコーン マヨネーズ他	牛乳 ☆やみつきチキントースト
10	火	お茶 ウエハース	ご飯	ポトフ風カレー ごぼうサラダ 林檎	ウインナーキャベツ玉葱じゃが芋 人参セロリカリフラワーにんにく生姜 ルウごぼう人参 青梗菜 マヨネーズ 林檎 豆乳黒さとう 他	牛乳 ☆和布林/せんべい
11	水	お茶 ミニケーキ	ご飯	魚のタルタルソース タコと水菜の和え物 小松菜としめじのスープ	魚 卵 玉葱 パセリ タコ 水菜 れんこん 人参 小松菜 しめじ いりこ 粉乳 チーズ 南瓜 バター 牛乳 レモン汁 他	ラッシー ☆チーズスイート南瓜
12	木	お茶 ビスケット	ゆかり ご飯	マカロニグラタン 去連草の胡麻和え 白菜と大根のスープ	マカロニ玉葱 鶏肉 エリンギ南瓜米粉バター牛乳パン粉チーズ 法連草エノキ人参ゴマ白菜大根牛乳粉乳コーン他	牛乳 ☆ミルクキャラメルポップコーン
13	金	お茶 丸ぼうろ	麺	鶏だしちゃんぽん 豚肉とさつま芋の煮物 パナナ	鶏肉 白菜 人参 葱 もやし 昆布 中華麺 豚挽き肉 生姜 さつま芋 パナナ 梅肉 米 他	お茶 梅おかかおにぎり
14	土	お茶 せんべい	ご飯	冬野菜生姜風味シチュー 卵サラダ みかん	鶏肉 じゃが芋 人参 葱 粉乳 ルウ 生姜 さつま芋 ベーコン 卵 ブロッコリー マヨネーズ みかん 他	お茶 バームクーヘン
16	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	イカ卵 おからサラダ ☆米粉すいとん汁	イカ 卵 もやし 小ねぎ おから ブロッコリー コーン 法連草 ハム 米粉豆腐 大根 人参ごぼう 長ネギ しめじ 南瓜 きな粉 他	牛乳 きな粉南瓜団子
17	火	お茶 クラッカー	ご飯	厚揚げ豆腐のステーキ揚げ 切り干し大根の煮物 沢煮椀	厚揚げ豆腐 青のり レモン 切り干し大根 人参 天ぷら 糸こんにやく 豚挽き肉 生椎茸 水菜 ごぼう かつお節 黒糖パン 他	牛乳 黒糖パン
18	水	お茶 ポン菓子	ご飯	魚のコーンマヨネーズ焼き ナムル きのこスープ	魚 バター 小ねぎ マヨネーズ コーンクリーム 粉チーズ もやし 小松菜 人参 エノキ しめじ生椎茸 ベーコン ココア 卵マーマレード他	牛乳 オレンジブラウニー
19	木	お茶 クッキー	ご飯	ハッシュドビーフ マロニーサラダ パナナ	牛肉 玉葱 人参 しめじ ルウ マロニー キャベツ ささみ コーン マヨネーズ パナナ コッペパン さつま芋 林檎 他	牛乳 林檎きんとんコッペパン
20	金	お茶 せんべい	麺	柚子風味うどん 南瓜さつま芋蓮根のごま煮 みかん	鶏肉 かまぼこ 小松菜 柚子 葱 ガラ 昆布 生椎茸 南瓜 れんこん さつま芋 黒ゴマ みかん 小ねぎ 生姜 米 他	お茶 葱と生姜のおにぎり
21	土	お茶 かりんとう	ご飯	南瓜と小豆のコロッケ れんこんと人参のサラダ 柚子豆腐汁	南瓜 玉葱 豚挽き肉 小豆 パン粉 れんこん 人参 水菜 じゃこ 豆腐 麩 柚子 法連草 かつお節 他	お茶 かりんとう
23	月	お茶 ビスケット	ご飯	卵の生姜あんかけ ひじきのごぼう金平 梅にゆうめん	卵 玉葱 豆腐 生姜 かつお節 ひじき れんこん 人参 いんげん豆 高野豆腐 天ぷら そうめん 梅肉 小ねぎ みかんジュース 他	牛乳 みかん蒸しパン
24	火	お茶 ウエハース	ご飯	魚の梅味噌焼き 小松菜とささみの和え物 麻婆豆腐スープ	魚 味噌 梅 小松菜 ささみ もやし 人参 ゴマ 豚挽き肉 葱 豆腐 ニラ 生姜 ごま油 パナナ他	牛乳 バナナ
25	水	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ミートローフ 温野菜サラダ コーンポタージュ	合挽き肉 豆腐 パプリカ 玉葱 じゃが芋 パン粉 にんにくブロッコリー カリフラワー れんこん エリンギ ツナ コーン 豆乳 紅茶 他	牛乳 ミルクティケーキ
26	木	お茶 クラッカー	ご飯	じゃこ海苔豆腐 ポテトサラダ 味噌汁	豆腐 じゃこ 葱 海苔 レモン汁 じゃが芋 ブロッコリー 卵 マヨネーズ かぶ 油揚げ ワカメ 豆乳 きな粉 もち米 他	牛乳 黄粉もち・豆乳もち
27	金	お茶 バームクーヘン	麺	タコとトマトのスパゲッティ お豆とコーンのマリネ 豆乳チャウダー	たこ セロリ 玉葱 にんにく トマトホール缶 スパゲッティ 金時豆 大豆コーンハム玉葱水菜レモンキャベツ人参じゃが芋豆乳ウインナー他	お茶 ☆揚げ玉昆布おにぎり
28	土	お茶 ポン菓子		お弁当の日		お茶 せんべい

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

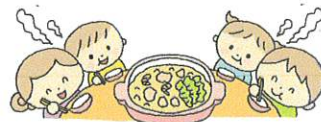
*12月18日は、令和5年度久留米市保育所連盟食育研修会で考案された献立です。

*12月21日は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日の冬至です。

冬至メニューとして 運を呼び込む食べ物 南瓜(なんきん)・れんこん・人参・うどんなどを使った給食を12月20日・21日に提供します。

体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁物など温かい食事をとることは、もちろん、しょうが、ねぎ、にらなど体を温める働きのある食材を取り入れましょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



今年もありがとうございました。来年も良い年となりますように。