



☆ 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
1	月	お茶 かりんとう	ご飯	カレーグラタン カリカリじゃこ和え ミネストローネ	鶏肉玉ねぎブロッコリーじゃこが羊ペンネルウチーズパン粉キャベツじゃこゴマ 雑穀セロリ白菜大根人参かりんとう牛乳ヨーグルトバターはちみつレモン米他	牛乳 はちみつレモンマフィン
2	火	お茶 せんべい	ご飯	エビ卵 高野豆腐とひじきの煮物 ワカメスープ	エビ玉ねぎチーズ豆腐卵パセリひじき高野豆腐生椎茸人参すしあげ ワカメエノキごま油昆布牛乳タコタコミックスコーンキャベツ小葱かつお節他	牛乳 たこ焼き
3	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のタルタルソース ☆ごぼうとちくわの味噌あんばら ほうれん草ときのこの清汁	鯖 卵玉ねぎパン粉パセリマヨネーズごぼう人参ちくわさいいんげん ごま油ほうれん草エリンギしめじ生椎茸かつお節牛乳パンさつまいも林檎米他	牛乳 林檎きんとんこっぺ
4	木	お茶 ウエハース	ご飯	鶏葱団子鍋 切り干し大根の煮物 林檎	鶏ひき肉小葱生椎茸ごぼう豆腐しめじ白菜白ネギ昆布切り干し大根 天ぷら人参干しシイタケ林檎粉乳バナナみかんキウイ柿米他	フルーツヨーグルト
5	金	お茶 ミニドーナツ	麺	柚子香る豆乳白菜ちゃんぽん 豚肉とれんこんのソテー みかん	かまぼこエビ白菜人参もやしきくらげ豆腐エリンギ柚子中華種 豚肉れんこん玉ねぎみかん米昆布 他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
6	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ちくわのチーズパン粉焼き ほうれん草とれんこんの和え物 味噌汁	ちくわ団子チーズパン粉ほうれん草れんこんかつお節豆腐 三ツ葉ワカメ昆布米 他	お茶 おかし
8	月	お茶 クラッカー	ご飯	まっしろシチュー きんぴらごぼう パナナ	鶏ひき肉豆腐生椎茸かりんとうカブじゃこが羊白菜マッシュルームスキムミルク ルウごぼう人参こんにやくゴマバナナ牛乳パン黄粉米他	牛乳 黄粉揚げパン
9	火	お茶 クッキー	ご飯	肉豆腐 春菊とツナのサラダ ☆小松菜と里芋の味噌スープ	牛肉豆腐白ネギ白菜こんにやく春菊人参もやしツナマヨネーズ 豚ひき肉小松菜里芋味噌牛乳米他	牛乳 黒棒
10	水	お茶 ボン菓子	ご飯	魚の味噌煮 ポテトサラダ 春雨スープ	鯖味噌ゴマじゃが芋卵ソースハム水菜マヨネーズキャベツ春雨 ワカメ白ネギイロ昆布牛乳林檎米他	牛乳 林檎コロコロゼリー/せんべい
11	木	お茶 ウエハース	ご飯	やみつきちキン 根菜の煮物 かきたま汁	鶏肉にんにくマヨネーズれんこん人参ごぼう里芋干し椎茸こんにやく昆布 生姜ほうれん草卵えのきかつお節牛乳バナナ干しブドウコーンフレーク米他	牛乳 フルーツコーンフレーク
12	金	お茶 ミニケーキ	麦ご飯	お麩のから揚げ 豚汁 みかん	麩にんにく豚肉大根里芋人参玉ねぎごぼう豆腐しらたき葱イリコ みかん牛乳ポップコーンバター米他	牛乳 ポップコーン
13	土	お茶 せんべい	ご飯	イカ卵 白和え 塩麹スープ	イカ卵もやし小葱ほうれん草豆腐こんにやく人参干しシイタケゴマ 鶏肉生姜しめじ大根白ネギ塩麹米他	お茶 おかし
15	月	お茶 ビスケット	ご飯	チキンポトフカレー マカロニサラダ パナナ	鶏肉じゃが人参玉ねぎがぶれんこんルウにんにく生姜マカロニ 水菜コーンソースハム卵マヨネーズバナナ牛乳ミカンジュース他	牛乳 みかん蒸しパン
16	火	お茶 ウエハース	ご飯	☆厚揚げの甘酢あん 大根とじゃこのサラダ 山芋の味噌汁	厚揚げ白菜玉ねぎ人参ピーマン大根水菜じゃこゴマカブ青梗菜 山芋昆布かつお節牛乳米他	牛乳 丸ぼうろ
17	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚の柚子バタームニエル ひじきと大豆の煮物 キャベツの生姜スープ	鯖バター柚子ひじき大豆人参キャベツ生姜昆布牛乳 スキムミルク米他	牛乳 ☆ミルクゴマかりんとう
18	木	お茶 せんべい	ご飯	がね 金時豆の甘煮 湯豆腐	ごぼうれんこんさつまいも人参生椎茸豆腐 金時豆豆腐春菊エノキ昆布牛乳パンココアスキムミルクバター他	牛乳 ☆ココアフレンチトースト
19	金	お茶 クッキー	麺	ミートソーススパゲッティ ほうれん草とツナのサラダ 白ミネストローネ	合挽き肉玉ねぎホールトマト缶にんにくしめじスパゲッティほうれん草ツナコーン 白菜レモン汁大根かりんとうひよこ豆じゃが芋玉ねぎ生クリーム梅肉米他	お茶 ☆梅昆布おにぎり
20	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	お好み焼き風オムレツ 海藻サラダ ほうれん草のスープ	豚ひき肉キャベツもやし卵コーン かつお節お好み焼ソース海藻春雨 水菜人参ほうれん草エノキ米他	お茶 おかし
22	月	お茶 せんべい	麺	柚子風味うどん 南瓜・さつまいも・れんこんのゴマ煮 みかん	ささみかまぼこ小松菜柚子白ネギ昆布生椎茸うどん 南瓜れんこんさつまいもゴマみかん米じゃこ人参小葱他	お茶 揚げじゃこおにぎり
23	火	お茶 ウエハース	ご飯	豆腐カツ 人参サラダ だご汁	豆腐パン粉人参玉ねぎ水菜エビごぼう大根里芋小松菜昆布 かつお節味噌牛乳さつまいもゴマ米 他	牛乳 さつま芋クッキー
24	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のソテーマトソース 温野菜サラダ カブのスープ	鯖マトホール缶玉ねぎにんにくささみブロッコリーかりんとうほうれん草 ひよこ豆カブしめじがら昆布牛乳ココア卵マーマレードバター米他	牛乳 オレンジブラウニー
25	木	お茶 かりんとう	ご飯	☆南瓜と金時豆のコロッケ 根菜マリネ コーンスープ	南瓜さつま芋金時豆玉ねぎ卵ボン個ミソースエリンギれんこんパプリカ さつま芋ごぼう大根大根砂糖レモン汁パセリコーンクリーム黄粉牛乳米他	牛乳 餅つきのもち/わらび餅
26	金	お茶 クッキー	パン	ハンバーガー フライドポテト 南瓜と人参のポタージュ	パンキャベツパプリカ合いひき肉豆腐卵じゃが芋南瓜人参玉ねぎ生クリーム他 牛ひき肉ごぼう昆布米他	お茶 ☆牛ごぼうおにぎり
27	土			お弁当の日		

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12日は、令和6年度久留米市保育所連盟食育研修会で考案されたメニューです

12月22日 冬至

冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん(南瓜)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



親子で食の体験を広げよう! 「行事食に親しむ」

冬はお正月や節分などがあり、家族で行事食に親しむ良い機会です。お節料理の黒豆には「まめ(まじめ・健康)に暮らせるように」という意味があるように、行事食には家族の幸せや健康などを願うものが数多くあります。その願いや意味を知ること、食への関心はもちろん、家族を思いやる気持ちもはぐくまれます。

