



# 幼児食献立



日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
				米飯 鮭のオーロラソースかけ 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト みそ汁	米飯 鶏肉の甘辛煮 さつま芋サラダ ピーチゼリー みそ汁	ポークハヤシ 切干大根和風ごまサラダ 牛乳プリン コーンと野菜のスープ
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
米飯 鶏肉のきのこクリームソース 大根のきんぴら 野菜&果実 グレープ みそ汁	米飯 鯖の味噌煮 すき昆布 マスカットゼリー すまし汁	米飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ジョア みそ汁	米飯 肉じゃが ほうれん草ツナサラダ ラ・フランスゼリー みそ汁	米飯 おさかなふりかけ 鶏肉のトマト煮 キャベツとじゃこの和風和え フルーチェ りんご味 いんげんとコーンのスープ	米飯 鮭チーズフライ 白菜の煮浸し プリン みそ汁	米飯 鶏つくね焼き 高野豆腐炒り煮 レアチーズイチゴ すまし汁
いちごクレープ	ソフトサラダ	バナナスティック	たいやき(あんこ)	みかんタルト	カスタードワッフル	牛乳ケーキ
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
米飯 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草のごま和え 果物缶(みかん) みそ汁	肉うどん 豆腐焼売 かぼちゃの含め煮 ぶどうゼリー	米飯 鶏肉と大根の甘辛煮 ごま味噌和え ジョア みそ汁	米飯 えびカツ アスパラベーコン炒め フルーチェ メロン味 みそ汁	パン(ロールパン) ミートボールのブラウンシチュー サラスパサラダ 青りんごゼリー	米飯 鱈のマヨコーン焼き じゃが芋のコンソメ煮 フルーツヨーグルト みそ汁	米飯 すき煮 切干大根和風ごまサラダ バナナ みそ汁
ドーナツ	クリームパン	星たべよ/マンナウエファー	ブルーベリークレープ	わかめおにぎり	雪の宿	ととやき(いちご)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
米飯 白身魚のピザ風焼き かぶのひき肉あんかけ 果物缶(黄桃・白桃) みそ汁	米飯 鶏の唐揚げ キャベツの煮浸し プロセスチーズ(ディズニー) みそ汁	ひき肉野菜カレー 春雨のサラダ いちごゼリー すまし汁	米飯 中華煮 餃子 牛乳プリン わかめスープ	米飯 赤魚のみぞれ煮 かぼちゃサラダ 野菜&果実 ピーチ みそ汁	米飯 もみの木ハンバーグ たこさんウインナーとポテト クリスマスデザート コンソメスープ	米飯 鯖の味噌マヨ焼き もやしの胡麻しょうゆ和え フルーチェ ピーチ味 みそ汁
バウムクーヘン	ビスコ/ヤクルト	ドームケーキ(カスタード)	蒸しケーキ(プレーン)	カステラ風蒸しケーキ	カットロール(いちご)	豆乳プリンタルト
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
米飯 焼き鳥卵焼き添え 人参しりしり 果物缶(りん・みかん) みそ汁	米飯 肉豆腐 ひじき炒り煮 ヨーグルトいちごソース すまし汁	オムライス えびフライとチキン ポテトサラダ アップルフレッシュ コンソメスープ	米飯 麻婆豆腐 ナムル 杏仁豆腐 みそ汁	米飯 かれのいの野菜あんかけ 切干大根サラダ マスカットゼリー みそ汁	米飯 ロールキャベツ さつま芋のバター煮 ヨーグルト トマトスープ	たぬきうどん ほうれん草ツナサラダ 豆腐焼売 みかんゼリー
ぼたぼた焼き	あんパン	ショートケーキ	アンパンマンせんべい/りんご乳酸菌	かぼちゃのマフィン	ブルーベリータルト	イチゴスティック

## 今年の冬至は12月22日です！

冬至は一年の中で一番夜の長い日です。当時の日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。野菜の少ない冬に保存のきく南瓜を食べて健やかに過ごそうという習わしです。ゆず湯に入るのは血行が促進され、体が温まるからです。寒い冬を元気に乗り切りましょう。



