



幼児食献立表



日	月	火	水	木	金 1日	土 2日
					米飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草ツナサラダ ピーチゼリー みそ汁 (白菜・油揚げ)	米飯 すき煮 人参じゃこ炒め 果物缶 (パイナップル) みそ汁 (じゃが芋・あおさ)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
米飯 鱈のオーロラソースかけ じゃが芋のコンソメ煮 ジョア みそ汁 (豆腐・庄内麩)	ポークハヤシ ブロッコリーエビサラダ みかんゼリー コンソメスープ (かぶ・葉大根)	米飯 焼き鳥卵焼き添え 白菜の煮浸し マスカットゼリー みそ汁 (キャベツ・ふのり)	しょうゆラーメン 餃子 ほうれん草のごま和え 野菜&果実 ピーチ	米飯 きのこハンバーグ アスパラベーコン炒め フルーチェ りんご味 みそ汁 (白菜・白玉麩)	米飯 鶏の唐揚げ すき昆布 プリン みそ汁 (大根・わかめ)	米飯 肉じゃが 春雨のサラダ 果物缶 (フルーツ) みそ汁 (ほうれん草・庄内麩)
マンナウエファー/ぱりんこ	あんぱん	ヨーグルトクレープ	スイートポテト	バナナスティック	ぼたぼた焼き	ドーナツ
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
米飯 赤魚の野菜あん 大根のきんぴら パイナップルゼリー みそ汁 (さつまいも・葉大根)	かしわうどん 豆腐焼売 さつまいもの甘煮 ももゼリー	米飯 中華煮 ナムル ジョア 中華スープ (エリンギ・水菜)	米飯 鮭チーズフライ かぼちゃの含め煮 フルーチェ メロン味 みそ汁 (白菜・あおさ)	ロールパン ミートボールのブラウンシチュー キャベツの和風サラダ 青りんごゼリー	米飯 鶏つくね焼き 切干大根の煮物 牧場の朝ヨーグルト みそ汁 (なめこ・白玉麩)	米飯 サーモンのオーロラソースかけ 春雨の酢の物 バナナ オニオンスープ (タマゴ・しいたけ)
ドームケーキ (カスタード)	りんごタルト	星たべよ/ビスコ	クリームパン	わかめおにぎり	カスタードワッフル	バウムクーヘン
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
米飯 おさかなふりかけ 鶏肉の甘辛煮 キャベツのツナマヨサラダ 果物缶 (黄桃・白桃) みそ汁 (もやし・わかめ)	米飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき炒り煮 りんごヨーグルト すまし汁 (稲庭うどん・水菜)	米飯 麻婆豆腐 ナムル マスカットゼリー 中華スープ (えのき・コーン)	米飯 鯖の味噌煮 がんと根菜の含め煮 森永カルシウムヨーグルト すまし汁 (豆腐・ぶなしめじ)	米飯 えびカツ 塩トロミ炒め プリン みそ汁 (かぶ・ふのり)	米飯 もみの木ハンバーグホワイトソースかけ かぼちゃサラダ クリスマスデザート トマトスープ (白菜・人参・ウイナー)	米飯 かれいみぞれあん 炒り豆腐 フルーチェ ピーチ味 みそ汁 (じゃが芋・葉大根)
ブルーベリークレープ	ももタルト	ととやき (いちご)	雪の宿	手作り黒胡麻マフィン	カットロール (いちご)	牛乳ケーキ
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
焼きそば ブロッコリーサラダ 果物缶 (パイナップル・みかん) コンソメスープ (かぶ・タマゴ)	米飯 肉豆腐 人参しりしり ラ・フランスゼリー みそ汁 (キャベツ・庄内麩)	ひき肉野菜カレー ナムル フルーチェ ぶどう味 わかめスープ (わかめ・コーン)	えびピラフ コロケとチキン マカロニサラダ アップルフレッシュ コーンポタージュ	米飯 豚肉のケチャップ炒め 蒸し鶏ときゅうりの和え物 森永カルシウムヨーグルト みそ汁 (もやし・葉大根)	米飯 おさかなふりかけ 鱈のオーロラソースかけ 春雨サラダ 野菜&果実 グレープ すまし汁 (花麩・水菜)	米飯 メンチカツ じゃが芋のコンソメ煮 いちごゼリー みそ汁 (豆腐・なめこ)
白い風船/ヤクルト	かぼちゃのマフィン	ビスコ/コンポタージュせん	ショートケーキ	みかんクレープ	今川焼 (カスタード)	バナナスティック

31日	肉うどん 豆腐焼売 キャベツのごま味噌和え 牛乳プリン
カステラ蒸しケーキ	



12月22日は冬至です！



冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日です。今年は12月22日にあたります。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いとされています。
野菜の不足する冬に栄養のあるかぼちゃを食べ、厳しい冬の寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。
かぼちゃ料理を食べた後はゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう！



