

12月の献立表

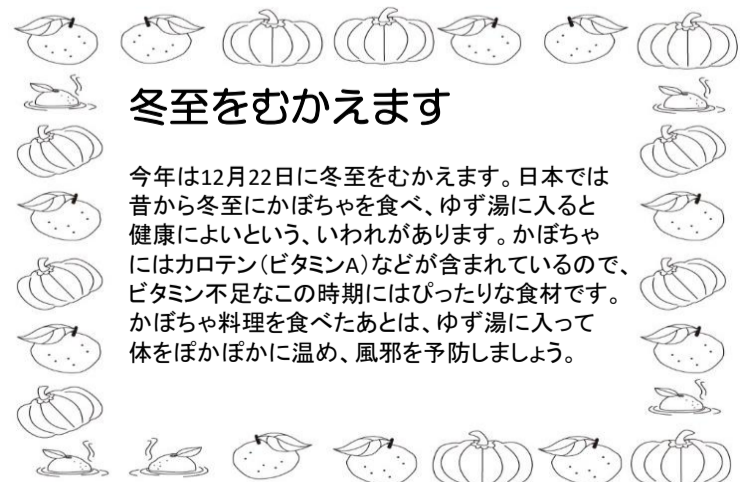
立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	水	麦茶 リンゴ	ごはん	鱈の照り焼き・きんぴらごぼう 塩昆布和え・みそ汁	鱈・ごぼう・人参・キャベツ・きゅうり 玉葱・もやし・油揚げ	麦茶 大学かぼちゃ	476	20.3	13.0
2	木	牛乳 せんべい	うどん	味噌煮込みうどん・ドレッシング漬け みかん	鶏肉・油揚げ・人参・じゃが芋・玉葱・ごぼう こんにやく・大根・かぶ・きゅうり・みかん	牛乳 チーズ蒸しパン	469	17.7	15.4
3	金	牛乳 カルケット	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・粉チーズ・キャベツ・きゅうり ツナ缶・もやし・わかめ	プリン	522	23.3	20.2
4	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 せんべい	279	7.8	9.0
6	月	牛乳 ボーロ	ごはん	ぎせい豆腐・切り干し大根の煮付け 酢の物・みそ汁	豆腐・卵・干椎茸・人参・みつ葉・切り干し大根 玉葱・油揚げ・もやし・きゅうり・わかめ・キャベツ	麦茶 焼き芋	446	16.2	8.1
7	火	麦茶 チーズ	ごはん	かやくごはん・ししやもの変わり揚げ コールスローサラダ・みそ汁	人参・ごぼう・油揚げ・干椎茸・こんにやく・ししやも ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・わかめ	飲むヨーグルト せんべい	597	22.3	20.1
8	水	牛乳 ウエハース	ごはん	カレーライス・福神漬け 茹で卵・小松菜サラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬け・小松菜 キャベツ・きゅうり・ツナ缶	麦茶 変わりピザ	578	17.9	24.0
9	木	麦茶 きゅうり	パン	ジャムマーガリンパン・マカロニグラタン ソーセージスープ・リンゴ	鶏肉・マカロニ・玉葱・コーン・チーズ・リンゴ キャベツ・もやし・人参・魚肉ソーセージ	麦茶 手作りおこし	476	15.1	16.6
10	金	牛乳 バナナ	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・卵・おから・人参・コーン缶 ハム・キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ・えのき	牛乳 ふラスク	567	18.0	23.1
11	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックサラダ	ベーコン・玉葱・人参・椎茸・えのき・しめじ ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	165	6.1	4.9
13	月	牛乳 カルケット	ごはん	豚肉のみそ炒め煮・スープ ニラともやしのナムル・みかん	豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参・にら・もやし きゅうり・ふ・椎茸・みかん	麦茶 黒ごまマフィン	552	18.8	16.2
14	火	牛乳 せんべい	ごはん	焼き肉・野菜炒め 春雨サラダ・みそ汁	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・椎茸・緑豆春雨 きゅうり・もやし・わかめ・豆腐・えのき	牛乳 マシュマロサンド	635	23.1	25.7
15	水	麦茶 リンゴ	ごはん	マーボー丼・中華サラダ かき卵スープ	豚挽肉・豆腐・人参・椎茸・にら・長葱・ハム もやし・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 マーラカオ	495	17.4	15.5
16	木	牛乳 マンナ	うどん	五目うどん・もやしの胡麻和え バナナ	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・油揚げ・干椎茸 もやし・きゅうり・人参・バナナ	ゼリー	389	13.2	11.2
17	金	麦茶 チーズ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 大根サラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 ハム・大根・きゅうり	牛乳 ビスケット	549	16.4	21.4
18	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	183	5.7	4.8
20	月	牛乳 ボーロ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え ごぼうサラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵（コーン）・桜でんぶ・ほうれん草 ごぼう・きゅうり・人参・豆腐・玉葱	麦茶 子供用食	521	21.0	18.0
21	火	牛乳 ウエハース	うどん	けんちんうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	鶏肉・豆腐・里芋・人参・大根・ごぼう こんにやく・卵・キャベツ・きゅうり・もやし	ヨーグルト和え	360	18.2	9.3
22	水	麦茶 リンゴ	ごはん	変わり納豆・かぼちゃのそぼろ煮 白菜のナムル・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・鶏挽肉 南瓜・白菜・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	牛乳 メロンパンクッキー	549	19.5	14.3
23	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・ミネストローネ フライドポテト・みかん	じゃが芋・ベーコン・キャベツ・セロリ・玉葱 人参・マカロニ・トマト缶・みかん	麦茶 おにぎり	481	11.7	8.1
24	金	麦茶 マンナ	ごはん	カレーピラフ・鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ・クリームシチュー	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏肉 ブロッコリー・きゅうり・もやし・豚肉・じゃが芋・コーン	牛乳 ショートケーキ	796	27.9	32.5
25	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	271	7.5	8.9
27	月	牛乳 カルケット	ごはん	ビビンバ丼・さつま芋サラダ 春雨スープ	鶏挽肉・豚挽肉・もやし・ほうれん草・人参 さつま芋・きゅうり・緑豆春雨・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 リンゴ	434	10.9	11.6
28	火	麦茶 みかん	ごはん	ドライカレー・福神漬け コーンサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・福神漬け キャベツ・きゅうり・コーン・豆腐・わかめ	麦茶 フライドポテト	473	12.8	17.1
29	水	麦茶 ウエハース	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	220	6.9	5.0
30	木	麦茶 ボーロ	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン ミニゼリー	麦茶 ビスケット	276	7.5	6.5

12月の目標

- ・乳児 伝統行事や食文化に興味をもちながら、楽しく食事をする「ばっかり食い」にならないように三角食べを知らせてもらいながら食事をする。
- ・幼児 伝統行事や食文化に興味を持ち、食事に対する感謝の気持ちを持つ。3つの食品群について知り食べ物を身体の関係に興味を持ちながら食事をする。

22日 冬至 かぼちゃのそぼろ煮
24日 クリスマス ショートケーキ



冬至をむかえます

今年には12月22日に冬至をむかえます。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よいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、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。

