

# 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	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・スパゲティミートソース みかん・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・にんにく・トマト缶 みかん・もやし・えのき茸	麦茶 おかかおにぎり	579	19.2	13.0
2	金	牛乳 マンナ	ごはん	かやくごはん・ちくわの磯部揚げ 酢の物・みそ汁	こんにやく・ごぼう・人参・干椎茸・油揚げ・ちくわ(生鱈) もやし・きゅうり・わかめ・キャベツ・玉葱	牛乳 ふラスク	417	16.6	12.5
3	土	麦茶 ビスケット	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	233	7.1	8.9
5	月	麦茶 ポーロ	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・長葱・椎茸・にら・にんにく・生姜 ハム・もやし・きゅうり・卵・玉葱・えのき茸・わかめ	牛乳 がっちゃん山クッキー	578	19.8	21.5
6	火	麦茶 リンゴ	うどん	けんちんうどん・茹で卵 ドレッシング漬け	鶏肉・里芋・大根・人参・こんにやく・ごぼう 豆腐・卵・かぶ・きゅうり	麦茶 手作りおこし	326	15.0	13.4
7	水	麦茶 カルケット	ごはん	わかめごはん・鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ・みそ汁	鶏肉・にんにく・生姜・ハム・マカロニ きゅうり・人参・キャベツ・玉葱	牛乳 マーラカオ	635	23.3	29.8
8	木	牛乳 ウエハース	パン	ツナサンド・ウインナー バナナ・トマトスープ	きゅうり・ツナ缶・ウインナー・バナナ・ベーコン キャベツ・人参・玉葱・もやし・トマトジュース	麦茶 フライドポテト	452	14.6	21.8
9	金	麦茶 チーズ	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・人参・卵・おから・コーン缶・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ・えのき茸	プリン	516	18.5	20.2
10	土	麦茶 せんべい	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・えのき茸・しめじ・椎茸 ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	156	6.3	4.9
12	月	麦茶 さつまいも	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・玉葱・人参・油揚げ	牛乳 バナナ	544	22.9	19.3
13	火	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・きゅうり・もやし・玉葱・わかめ	麦茶 ビスケット	364	14.2	5.8
14	水	牛乳 マンナ	うどん	卵とじうどん・もやしの胡麻和え みかん	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・卵・干椎茸 もやし・きゅうり・みかん	手作りヨーグルト	370	18.0	11.1
15	木	麦茶 せんべい	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵 芽ひじき・ハム・大根・きゅうり	牛乳 きな粉トースト	606	19.3	26.9
16	金	牛乳 ポーロ	ごはん	豚肉の味噌炒め煮・春雨サラダ スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく 緑豆春雨・もやし・きゅうり・わかめ・ふ	麦茶 焼き芋	409	12.6	9.0
17	土	麦茶 ビスケット	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	226	8.4	5.3
19	月	麦茶 せんべい	ごはん	キャロットピラフ・星のハンバーグ マセドアンサラダ・ブロッコリー・スープ	玉葱・人参・鶏肉・豚肉・じゃがいも・人参 きゅうり・チーズ・ブロッコリー・豆腐・わかめ	牛乳 デコレーションケーキ	799	24.8	35.5
20	火	牛乳 バナナ	うどん	カレーうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・長葱・卵 キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 おにぎり	494	16.0	15.5
21	水	牛乳 カルケット	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ・小松菜サラダ みそ汁	豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・生姜 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ缶・もやし・わかめ	牛乳 ココア蒸しパン	534	20.3	19.8
22	木	麦茶 ウエハース	パン	ジャムマーガリンパン・かぼちゃシチュー コーンサラダ・みかん	ベーコン・南瓜・玉葱・人参・牛乳 キャベツ・きゅうり・コーン缶・みかん	麦茶 マッシュマロサンド	545	12.9	20.9
23	金	麦茶 チーズ	ごはん	ビビンバ丼・さつま芋サラダ スープ	鶏挽肉・豚挽肉・にんにく・ほうれん草・もやし 人参・さつま芋・きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 マカロニあべかわ	466	15.7	14.1
24	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	233	7.1	8.9
26	月	牛乳 マンナ	ごはん	肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁	豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しらたき・生揚げ・干椎茸 ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・もやし・大根・わかめ	牛乳 人参ケーキ	556	23.2	18.4
27	火	麦茶 リンゴ	ごはん	青菜ごはん・豆腐のまさご揚げ ツナサラダ・みそ汁	鶏挽肉・豆腐・小女子・人参・芽ひじき・卵 キャベツ・きゅうり・ツナ缶・もやし・玉葱	飲むヨーグルト せんべい	509	17.1	17.9
28	水	牛乳 ポーロ	ごはん	ドライカレー・福神漬け コールスローサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜・福神漬 ハム・キャベツ・きゅうり・コーン缶・えのき茸・麩	麦茶 大学かぼちゃ	474	12.9	19.8
29	木	麦茶 せんべい	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・えのき茸 椎茸・しめじ・きゅうり	麦茶 ビスケット	156	6.3	4.9
30	金	麦茶 ウエハース	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー	麦茶 せんべい	224	8.1	5.3

### 12月の目標

- ・乳児 伝統行事や食文化に興味を持ちながら  
楽しく食事をする。
- ・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。

19日  
22日(冬至)

クリスマスメニュー  
かぼちゃのシチュー

### 冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境に  
だんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、  
かぼちゃを食べ、温野菜ゆず湯に入る習慣がありま  
すね。  
「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と  
聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、  
保存のきくかぼちゃを食べる栄養を補い、健やかに過  
ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行  
が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい

