

# 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	金	牛乳 カルケット	ごはん	鶏つくねのあんかけ・コールスローサラダ みそ汁	鶏挽肉・玉葱・人参・生姜・卵・ハム・キャベツ きゅうり・コーン・もやし・わかめ	麦茶 マーラカオ	515	17.5	18.7
2	土	麦茶 せんべい	パン	ロールパン・麦茶 ミニゼリー	ロールパン・麦茶・ミニゼリー	麦茶 せんべい	249	10.0	9.7
4	月	麦茶 バナナ	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・玉葱・わかめ	牛乳 メロンパンクッキー	588	16.9	21.3
5	火	麦茶 マンナ	うどん	五目うどん・茹で卵 ドレッシング漬け	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・油揚げ・干椎茸 卵・かぶ・きゅうり	手作りヨーグルト	333	14.6	15.2
6	水	牛乳 せんべい	ごはん	かやくごはん・ちくわの磯辺揚げ 酢の物・みそ汁	油揚げ・人参・ごぼう・こんにゃく・ちくわ(鱈) もやし・きゅうり・わかめ・ふ・キャベツ	麦茶 マシュマロサンド	426	13.7	10.7
7	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・かき卵スープ スパゲティミートソース・リンゴ	豚挽肉・玉葱・人参・トマト缶・リンゴ 卵・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 フライドポテト	479	17.1	14.9
8	金	牛乳 ポーロ	ごはん	わかめごはん・鶏肉のこうみ焼き 切り干し大根のサラダ・みそ汁	鶏肉・長葱・生姜・切り干し大根・きゅうり 人参・ツナ缶・もやし・玉葱	麦茶 せんべい	402	18.8	10.2
9	土			～ お遊戯会 ～					
11	月	麦茶 チーズ	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ・マカロニサラダ みそ汁	生揚げ・豚挽肉・生姜・玉葱・人参・椎茸 ハム・マカロニ・きゅうり・もやし・わかめ	牛乳 マドレーヌ	613	20.0	27.2
12	火	麦茶 リンゴ	ごはん	変わり納豆・ジャーマンポテト 春雨サラダ・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・長葱・しらす・ベーコン・じゃが芋 玉葱・緑豆春雨・きゅうり・わかめ・もやし・キャベツ・油揚げ	ミルクココア せんべい	431	15.4	10.8
13	水	牛乳 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・卵 ハム・芽ひじき・大根・きゅうり	麦茶 きな粉トースト	543	15.8	22.9
14	木	麦茶 ウエハース	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・おから・卵・コーン缶 ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	542	18.1	24.3
15	金	麦茶 ポーロ	うどん	卵とじうどん・もやしの胡麻和え みかん	鶏肉・卵・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸 もやし・きゅうり・みかん	麦茶 焼き芋	355	15.2	8.3
16	土	麦茶 せんべい	パン	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	224	8.1	5.3
18	月	麦茶 せんべい	ごはん	カレーピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏肉 キャベツ・きゅうり・コーン・もやし・わかめ	牛乳 かぼちゃケーキ	546	18.6	26.0
19	火	麦茶 さつま芋	パン	ジャムパン・チキンナゲット スティックサラダ・ミネストローネ	鶏挽肉・豆腐・玉葱・人参・ブロッコリー・ベーコン じゃが芋・マカロニ・カットトマト	麦茶 チーズおかかおにぎり	616	20.6	23.6
20	水	麦茶 みかん	ごはん	肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・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 ビスケット	487	20.2	14.3
21	木	麦茶 ウエハース	ごはん	五目卵焼き・きんぴらごぼう 塩昆布和え・みそ汁	卵・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・ごぼう キャベツ・きゅうり・油揚げ	飲むヨーグルト せんべい	506	19.3	14.6
22	金	牛乳 マンナ	ごはん	照り焼き丼・南瓜サラダ みそ汁	鶏肉・玉葱・もみのり・南瓜・きゅうり キャベツ・人参	麦茶 バナナ	476	15.9	17.1
23	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・人参・玉葱・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
25	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 ポテトサラダ・ブロッコリー・スープ	玉葱・人参・豚挽肉・じゃが芋・きゅうり・コーン ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・豆腐	牛乳 デコレーションケーキ	776	21.7	35.3
26	火	麦茶 チーズ	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	麦茶 マカロニあべかわ	475	20.0	13.6
27	水	麦茶 リンゴ	うどん	味噌煮込みうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	鶏肉・油揚げ・大根・人参・ごぼう・こんにゃく じゃが芋・卵・キャベツ・きゅうり・もやし	牛乳 手作りおこし	385	18.3	15.8
28	木	牛乳 ポーロ	ごはん	ドライカレー・福神漬け ツナサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜 福神漬け・キャベツ・きゅうり・ツナ・豆腐・わかめ	麦茶 みそ蒸しパン	470	14.8	16.0
29	金	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	281	9.2	5.4
30	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 えのき・しめじ・ミニゼリー	麦茶 ビスケット	185	6.9	4.9

## 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。

22日(冬至) かぼちゃのサラダ

25日 クリスマスマニュー

## 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て栄養を補い、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