



12月の献立表

令和6年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
2	月	お菓子、牛乳	鶏の味噌マヨ焼き(鶏肉、ごま)、ブロッコリー 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	16	月	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、牛乳)、ブロッコリー 白菜のコンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん) みそ汁、果物	牛乳もち、お茶
3	火	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、いんげん 野菜とわかめの酢の物(わかめ、にんじん、ほうれん草、もやし) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	17	火	お菓子、牛乳	鶏の照り焼き(鶏肉)、いんげん もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	大学芋、牛乳
4	水	お菓子、牛乳	魚のレモン醤油焼き(鱈、レモン)、にんじん 小松菜納豆(しらす干し、納豆、小松菜) すまし汁、果物	ビーフン、牛乳	18	水	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、テンゲン菜) ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
5	木	お菓子、牛乳	冬野菜のポトフ(ウインナー、じゃがいも、大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、ほうれん草) 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) 果物	切干大根おにぎり、お茶	19	木	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚)、にんじん キャベツのごま酢和え(キャベツ、小松菜、わかめ、ごま) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳
6	金	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、ブロッコリー テンゲン菜のごま和え(テンゲン菜、にんじん、ごま) みそ汁、果物	じゃこトースト、牛乳	20	金	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし) みそ汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
7	土	お菓子、牛乳	スパゲッティミートソース (合挽ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、スパゲッティ) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳	21	土	お菓子、牛乳	けんちんうどん (豚肉、厚揚げ、大根、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、ほうれん草、うどん) もやしのごま塩和え(もやし、にんじん、小松菜、ごま) 果物	ビスケット、牛乳
9	月	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、ブロッコリー じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳	23	月	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、小松菜、にんじん、里芋、大根、こんにゃく) キャベツの甘酢和え(ちりめん、キャベツ、きゅうり) みそ汁、果物	シュガートースト、牛乳
10	火	お菓子、牛乳	魚の磯部揚げ(鱈、青のり)、にんじん 白菜のゆかり和え(白菜、にんじん、ゆかり) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳	24	火	お菓子、牛乳	★行事食(クリスマスランチ) ケチャップライス(にんじん、玉ねぎ、ごはん)、ブロッコリー、星のにんじん 鶏のから揚げ(鶏肉)、フライドポテト(じゃがいも) すまし汁、果物	クリスマスケーキ、牛乳
11	水	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) きゅうりとコーンの和え物(きゅうり、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳	25	水	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(豚肉、高野豆腐、卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) 彩野菜のごま酢和え(にんじん、ほうれん草、白菜、もやし、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
12	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) 果物	うどん、お茶	26	木	お菓子、牛乳	魚のちゃんちゃん焼き(鮭、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) すまし汁、果物	レーズンクッキー、牛乳
13	金	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり、かつお節) 果物	フレンチトースト、牛乳	27	金	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、ブロッコリー スパゲッティソテー(ウインナーにんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、スパゲッティ) みそ汁、果物	ビスケット、牛乳
14	土	お菓子、牛乳	焼きそば(豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、かつお節、青のり、中華麺) かぼちゃサラダ(ウインナー、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) 果物	梅の香おにぎり、お茶	28	土	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり) 果物	ビスケット、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もあります。ご理解の程よろしくお願い致します。



寒さに負けない体を作ろう



暖かい日が続いたかと思うと急に冷え込み、気温の変化の大きさから体調を整えることに気を配る毎日ですね。病気を治したり、予防のためには、免疫を高めることが大切です。

栄養をしっかりとって、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。3食しっかりと食べて、バランスの良い食事に加えビタミン類をしっかりと摂りましょう。ビタミン類は、野菜や果物にたくさん含まれているので積極的に食べるように心がけましょう。

白菜や大根などの冬に旬を迎える野菜たちは寒さで凍ることのないよう、細胞に糖を蓄えるため、甘みがあって味が濃いのが特徴です。

