



# 12月の献立表

## 令和3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)
1	水	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、にんじん スパゲッティソース(スパゲッティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) みそ汁、果物	フレンチトースト、牛乳	16	木	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま) もやし中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) 豆乳スープ(ウインナー、豆腐、にんじん、ほうれん草、豆乳)、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
2	木	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) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶	17	金	お菓子、牛乳	ミートボールの甘酢炒め(ミートボール、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳
3	金	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、チンゲン菜) ピーマンともやし和え(ピーマン、にんじん、もやし、とうもろこし、ちりめん、かつお節) みそ汁、果物	野菜蒸しパン、牛乳	18	土	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、こんにゃく、小松菜) かぼちゃと大豆のサラダ(かぼちゃ、大豆、チーズ) すまし汁、果物	大学芋、牛乳
4	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(うどん、鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、ひじき、ちりめん、ごま) 果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	20	月	お菓子、牛乳	鶏肉の照り焼き(鶏肉)、にんじん 彩野菜のごま和え(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	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
6	月	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(赤魚、ごま)ブロッコリー 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり、かつお節) みそ汁、果物	磯の香おにぎり、お茶	21	火	お菓子、牛乳	鱈のレモンしょうゆ焼き(鱈、レモン)、ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ、にんじん、鶏ミンチ、グリーンピース) すまし汁、果物	さつま芋もち、牛乳
7	火	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、キャベツ 卵の花炒り(おから、鶏ミンチ、しいたけ、にんじん、あげ) みそ汁、果物	じゃこトースト、牛乳	22	水	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、にんじん 小松菜納豆(小松菜、納豆、しらす干し) みそ汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳
8	水	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	うどん、お茶	23	木	お菓子、牛乳	魚のおろしあんかけ(赤魚、大根) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶
9	木	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、牛乳)、にんじん 白菜のコンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん、グリーンピース) コーンスープ(とうもろこし、牛乳、パセリ)果物	きなこマカロニ、牛乳	24	金	お菓子、牛乳	★行事食(クリスマスランチ) ケチャップごはん(ごはん、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし) 鶏肉のから揚げ(鶏肉)、付け合わせ(さつまいも、トマト、にんじん、ブロッコリー) コンソメスープ(玉ねぎ、にんじん、白菜、パセリ)、果物 すまし汁、果物	クリスマスケーキ(いちご)、牛乳
10	金	お菓子、牛乳	ポトフ(ウインナー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) 果物	ビタミンクッキー、牛乳	25	土	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物	うどん、お茶
11	土	お菓子、牛乳	和風スパゲッティ(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、のり、スパゲッティ) ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん、ウインナー) 果物	りんごの蒸しパン、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	チキンカツ(鶏肉)、キャベツ 田舎煮(白菜、大根、にんじん、厚揚げ) すまし汁、果物	ビーフン、お茶
13	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 ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、すりごま) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳	28	火	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(高野豆腐、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、卵) えのき納豆(えのき、納豆、ちりめん) みそ汁、果物	レーズンクッキー、牛乳
14	火	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ) ひじきとちりめん中華サラダ(ひじき、しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) 果物	スイートポテト、牛乳	29	水	お菓子、牛乳	鮭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) おいもサラダ(さつまいも、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、ウインナー) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
15	水	お菓子、牛乳	魚のフライ(鱈、卵、パン粉)、キャベツ チャブチエ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳					

### 【うれしい効能 たっぷりの冬野菜】

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・ハクサイ・・・淡泊でほかの材料との調和がよく、鍋にはなくてはならない野菜
- ・ホウレンソウ・・・鉄分が豊富
- ・ダイコン・・・冬に甘みを増やし、消化酵素で胃腸の働きを整える



※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が、ご理解の程よろしくお願い致します。



### 12月22日は「冬至」

冬至は一年で昼が最も短い日です。冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

