



日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	日		
2	月	枝豆ごはん わかめみそ汁 チキンピカタ 小松菜ツナ和え グレープフルーツ	味しらべ さつま芋パイ 牛乳
3	火	ロールパン にらスープ マカロニグラタン レンコンサラダ りんご	リッツ 五平もち 牛乳
4	水	雑穀ごはん えのきすまし汁 鶏肉とさつま芋甘酢がらめ ほうれん草お浸し みかん	星たべよ マシュマロリッツ 牛乳
5	木	麦ごはん 白菜スープ さば香味焼き 水菜ハムサラダ バナナ	白い風船 さつま芋クラスク 牛乳
6	金	三色丼 さつま芋みそ汁 春雨中華和え 高野豆腐煮 オレンジ	マリー プリン
7	土	(お弁当の日)	
8	日		
9	月	カレーうどん レバーみそ煮 チンゲン菜酢の物 みかん 牛乳	せんべい ツナマヨおむすび
10	火	キャロットライス きのことスープ 鶏ハーブ焼き キャベツコーンサラダ チーズ オレ	ビスコ スイートポテト 牛乳
11	水	高菜ごはん コロコロスープ 豆腐ハンバーグ サラスパサラダ グレープフルーツ	お野菜せんべい メロンパン風スコーン 牛乳
12	木	雑穀ごはん そうめん汁 鮭みそ焼き ブロッコリー昆布和え バナナ	白い風船 チーズトースト 牛乳
13	金	ふりかけごはん 麩みそ汁 牛肉コロッケ 大根しらす和え りんご	おにぎりせんべい みかんヨーグルト
14	土	そばろごはん 豆腐サラダ 果物 牛乳	味しらべ 菓子
15	日		
16	月	コーンライス 大根スープ 鶏ピザ焼き インディアンサラダ バナナ	マリー たまごボーロ 牛乳
17	火	雑穀ごはん かぼちゃみそ汁 豚しょうが焼き ナムル オレンジ	せんべい 豆腐ドーナツ 牛乳
18	水	わかめごはん 粕汁 卵袋煮 ごぼうマヨ和え りんご	星たべよ レーズンホットケーキ 牛乳
19	木	クロワッサン ポークビーンズ ほうれん草ウインナーサラダ みかん 牛乳	ビスコ きなこおむすび
20	金	刻み昆布ごはん 春菊すまし汁 あじ南蛮漬け かぼちゃサラダ グレープフルーツ	カルシウムせんべい オレンジゼリー
21	土	(クリスマスの集い)	
22	日		
23	月	ゆかりごはん ごぼうみそ汁 千草焼き チンゲン菜ごま和え りんご	味しらべ ポンデケーキ 牛乳
24	火	黒豆おこわ 肉じゃが そうめんサラダ チーズ グレープフルーツ	リッツ チヂミ 牛乳
★25	水	★ お楽しみメニュー ★	星たべよ クリスマスケーキ ココア
26	木	麦ごはん かき玉汁 カレイ照り焼き 大根酢の物 ひじき煮 オレンジ	お野菜せんべい ブルーベリーケーキ 牛乳
27	金	醤油ラーメン 春巻き 野菜サラダ 果物	カルシウムせんべい フルーツサンド 牛乳
28	土	ウインナーピラフ マカロニサラダ 果物 牛乳	白い風船 菓子
29	日		
30	月	(休園日)	
31	火	(休園日)	

* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。





行事食

★25日(水) お誕生会
クリスマスパーティー



クリスマスや年末などなんとなく慌ただしく感じる12月。子どもたちの生活リズムも乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心掛けましょう。



冬の野菜を食べよう！！

冬においしい野菜とは？



- ◎冬の野菜は甘みも出て、やわらかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜(根菜類)でぽかぽか栄養たっぷり！！
- ◎冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりと取りましょう。



① **小松菜**・・・おひたし、ごまあえ、卵とじなど
やわらかくて甘くておいしい！



② **れんこん**・・・筑前煮などコトコト煮てもおいしいですが、さっぱりと甘酢で味付けも！



③ **白菜**・・・霜にあたってからの白菜はやわらかく甘みも増し、ぐっとおいしくなります。スープがおすすめ！



④ **大根**・・・みそ汁や煮物はもちろん、サラダや酢の物にすると歯ごたえも楽しめます。

