



12月の献立表

年末年始を楽しく過ごしましょう！

今年も残りわずかとなりました。寒さは厳しさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜			
冬至 (12月22日) 1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。 冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。これから寒くなると体調を崩しやすくなるので、身体を温めて元気に過ごしましょう。								1 ・ご飯 ・れんこんつくね ・ひじきの煮物 ・味噌汁		2 ・ご飯 ・魚の味噌焼き ・レバーの甘辛煮 ・すまし汁		3 ・麻婆豆腐丼 ・わかめスープ	
3時 牛乳・かぼちゃドーナツ		3時 牛乳・かぼすゼリー		3時 牛乳・自然菓子									
5 ・ご飯 ・照り焼きチキン ・野菜の梅和え ・フォー入りスープ		6 ・ご飯 ・魚のレモン揚げ ・切り干し大根サラダ ・味噌汁		7 ・ご飯 ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・高野豆腐の煮物 ・すまし汁		8 ・ご飯 ・おでん風煮 ・白菜のごま和え ・フルーツ(りんご)		9 ・ご飯 ・魚のポテト焼き ・切り昆布の煮物 ・味噌汁		10 ・味噌ラーメン ・しらすとおかかのおにぎり			
3時 牛乳・やきいも		3時 牛乳・全粒粉クッキー		3時 お茶・焼きおにぎり		3時 牛乳・あんこスコーン		3時 牛乳・りんごケーキ		3時 牛乳・自然菓子			
12 ・ご飯 ・牛肉と白菜のすき焼き風 ・かぶの甘酢和え ・すまし汁		13 ・ご飯 ・煮魚 ・スパゲッティサラダ ・味噌汁		14 ・ご飯 ・鶏肉と車麩の煮物 ・もやしとピーマンの塩昆布和え ・味噌汁		15 ・ご飯 ・れんこんつくね ・ひじきの煮物 ・味噌汁		16 ・ご飯 ・魚の味噌焼き ・レバーの甘辛煮 ・すまし汁		17 ・麻婆豆腐丼 ・わかめスープ			
3時 牛乳・みそ蒸しパン		3時 お茶・のり塩ポテト		3時 牛乳・さつまいもクッキー		3時 牛乳・かぼちゃドーナツ		3時 牛乳・かぼすゼリー		3時 牛乳・自然菓子			
19 ・ご飯 ・照り焼きチキン ・野菜の梅和え ・フォー入りスープ		20 ・ご飯 ・魚のレモン揚げ ・切り干し大根サラダ ・味噌汁		21 ・ご飯 ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・高野豆腐の煮物 ・すまし汁		22 ・カレーピラフ ・チキンのホワイトソースかけ ・野菜スープ 		23 ・ご飯 ・魚のポテト焼き ・切り昆布の煮物 ・味噌汁		24 ・味噌ラーメン ・しらすとおかかのおにぎり			
3時 牛乳・やきいも		3時 牛乳・全粒粉クッキー		3時 お茶・焼きおにぎり		3時 牛乳・クリスマスクッキー・いちご		3時 牛乳・きな粉もち		3時 牛乳・自然菓子			
26 ・ご飯 ・牛肉と白菜のすき焼き風 ・かぶの甘酢和え ・すまし汁		27 ・ご飯 ・煮魚 ・スパゲッティサラダ ・味噌汁		28 ・ポークカレー ・野菜のツナサラダ ・フルーツポンチ		食物繊維について 食物繊維は腸内環境を整え、便秘を予防したり、糖質の吸収を穏やかにします。また、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしてくれる働きがあります。子どもの1日の摂取量目標は8g以上です◎							
3時 牛乳・みそ蒸しパン		3時 お茶・のり塩ポテト		3時 牛乳・さつまいもクッキー									