



# 12月献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ハムエッグ 洋風すいとん汁 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ゼリー・丸ぼろろ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	魚のピザソース焼き イタリアンスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	麻婆豆腐 ツナと若布のゴマ酢和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムサンド・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	野菜とウインナーのソテー ポテトスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
	6	7	8	9	10
豆腐の中華煮 野菜のサワー漬け ヤクルト 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 フルーツマフィン・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・ヤクルト・お茶	魚の梅焼き ほうれん草と卵のスープ 変わりきんぴら 十六穀米 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	おでん ひじきの白和えサラダ 果物 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	ぎぜい豆腐 玉葱と若布の味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ツナコーントースト・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	チキンビーンズ チーズサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 サーターアングァー・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	焼きうどん 野菜の五目煮 果物 《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
13	14	15	16	17	18
高野豆腐の卵とじ 吉野汁 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 クリームチーズパン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	鶏肉のカシューナッツ炒め エビ入り八宝菜風スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マーラーカオ・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	厚揚げのゴマ味噌炒め 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 コーンとベーコンのケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	鶏肉とかぶのシチュー 大豆入り和風サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳くずもち・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	魚の竜田揚げ 豚汁 ブロccoli 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 パナマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	
20	21	22	23	24	25
ほうれん草のオムレツ きのこスープ 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	竹輪の二色揚げ 豆腐とチンゲン菜のスープ 果物【セレクト】 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 人参ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	豚肉と切り干し大根の煮つけ 千草和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツヨーグルト・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚のタンドリー風 ポタージュパイザンヌ 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 パンプキンパン・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	ポークカレー コールスローサラダ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 黒ゴマチーズパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	イタリアンスパゲティ コンソメスープ 果物 《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
27	28				
チキンライス 魚のレモン焼き ポトフ風スープ ハッシュドポテト 《3時のおやつ》 ミルクレーブ・ミルクココア <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	お弁当の日  《3時のおやつ》 せんべい・野菜ジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳				

27日（月） お誕生会

《セレクトメニュー》  
9日（木）・21日（火）

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！  
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただささないのではなく、食べ方と与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

