

# 12月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量	主な食材
					たん白	
14 28	月	ごはん	鶏肉の味噌焼き キャベツとツナのお浸し 清汁 みかん	ココア蒸しパン 牛乳	515	にんにく 生姜
					22.6	チンゲン菜 ねぎ
1 15	火	小松菜と桜えび のスパゲティ	ミモザサラダ プチトマト 中華スープ りんご	1日お菓子 15日誕生日ケーキ	522	人参 豚肉
					17.6	もやし 玉ねぎ
2 16	水	黒糖パン	ミートボール ポテトソテー マカロニサラダ ヨーグルト	豆乳ラーメン 麦茶	647	玉ねぎ ベーコン
					26.3	ハム セロリ
3	木	きのこおこわ	鱈の香草フライ ほうれん草のごま酢和え うの花 味噌汁 柿	アップル シナモンマフィン 牛乳	638	いんげん パセリ
					26	もやし 絹さや
4 18	金	トマトうどん	さつま芋の甘辛煮 華風胡瓜 バナナ	抹茶クッキー 牛乳	715	キャベツ しめじ
					17	ごま 人参
5 19	土	のりごはん	豆腐の松風焼き もやしの甘酢和え 清汁 みかん	クリームチーズパイ 牛乳	567	パン粉 胡瓜
					23.2	三つ葉 しめじ
7 21	月	ドックパン (いちごジャムマーガリン)	かじきのクリームコーン焼き フレンチサラダ ささみスープ バナナ	梅そぼろ おにぎり 麦茶	614	パセリ マヨネーズ
					24.4	キャベツ あさつき
8 22	火	海老クリームライス	ポパイサラダ 南瓜グラッセ 春雨スープ りんご	あんまん 牛乳	654	ミックスベジタブル
					21.4	赤ピーマン ねぎ
9 23	水	八宝麺	厚焼卵 伴三条 ヨーグルト	フロランタン 牛乳	620	にんにく 生姜
					27.4	胡瓜 もやし
10 24	木	チーズカレー トースト	スパゲティサラダ ブロッコリー ポトフ みかん	お菓子 牛乳	567	ピーマン トマト
					20.9	ツナ缶 セロリ
11 25	金	ごはん	ほっけ焼き 肉じゃが 味噌汁 柿	エンゼル クリームドーナツ 牛乳	686	春菊 ねぎ
					27.2	人参 豚肉
12 26	土	かき玉うどん	大根と牛肉の煮物 トマト バナナ	オレンジ パウンドケーキ 牛乳	604	鶏肉 干しいたけ
					26.7	人参 いんげん

17日(木)

- 都合により献立内容を一部変更することがあります。
- 乳児の栄養摂取量は幼児(上記)の約80%です。
- 乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

## クリスマスお楽しみ献立

寒さの厳しい冬は、根菜と葉野菜が旬を迎えます。特に、土に霜柱が立ち始めるくらいの寒さになってくると、白菜、ほうれん草、小松菜といった葉野菜は、凍えてしまわぬようにと糖分を増やします。そのおかげで冬の葉野菜は、一年の中で最も甘くて栄養価が高くなります。また、根菜は体を温めてくれるので、冷え性、風邪の予防にもおすすめです。