

12月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
					たん	白	
2 16	月	黒糖パン	鮭のパン粉焼き さつま芋サラダ キャベツスープ みかん	クリームチーズ パイ 牛乳	598		にんにく 粉チーズ
					25		人参 胡瓜
3 17	火	ごはん	鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 金時豆 味噌汁 りんご	南瓜あん ドーナツ 牛乳	644		人参 たけのこ
					26		ピーマン もやし
4 18	水	コーンラーメン	ビビンバ春巻き サワーキャベツ バナナ	味噌田楽 牛乳	527		にら ねぎ
					20.9		もやし 人参
5	木	チーズカレー トースト	春雨ともやしのソテー ゆで卵 カリフラワースープ 柿	チャーハン 牛乳	567		人参 ピーマン
					22.8		ベーコン トマト
6 20	金	かやくごはん	鰯の照り焼き 白和え 清汁 ヨーグルト	アップルシナモン マフィン 牛乳	562		油揚げ 干しいたけ
					27.9		ごぼう ほうれん草
7 21	土	きしめん	大根とツナの煮物 スティック胡瓜 りんご	チーズ蒸しパン 牛乳	527		なると ほうれん草
					21.8		油揚げ ねぎ
9 23	月	ごはん	鱈煮 ゆず香和え 豚汁 みかん	あんこ ホイップパン 牛乳	570		キャベツ えのき
					24.9		大根 ねぎ
10 24	火	ポパイ スパゲティ	ツナサラダ トマト ウインナースープ ヨーグルト	レーズンクッキー 牛乳	652		にんにく 粉チーズ しめじ
					22.4		刻みのり もやし
11 25	水	食パン (黒ごまクリーム)	ミートボール レタスサラダ マカロニスープ バナナ	きりたんぽ風 おじや 麦茶	598		玉ねぎ いんげん
					20.6		セロリ みつば
12 26	木	ドリア	しらすとわかめのサラダ ブロッコリー かき玉汁 りんご	12日誕生日ケーキ 26日カステラ	652		マッシュルーム缶
					23.7		レタス 赤ピーマン
13 27	金	きのこうどん	里芋のたらこバター炒め 酢の物 柿	栗パウンドケーキ 牛乳	567		胡瓜 かにかま
					23.1		人参 ねぎ
14 28	土	肉豆腐丼	れんこんのきんぴら キャベツのゆかり和え 清汁 りんご	クレセントロール 牛乳	611		豚肉 えのき
					24.1		チンゲン菜 ねぎ

19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。

クリスマスバイキング

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。