



幼児食献立表



日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
米飯 鶏肉のトマト煮込み ほうれん草のごま和え ふじりんごゼリー みそ汁 (もやし・いんげん)	米飯 サバのカレーマヨ焼き あんかけ卵豆腐 森永カルシウムヨーグルト みそ汁 (白菜・庄内麩)	ビビンバ丼 さつまいもの煮物 マスカットゼリー わかめスープ (わかめ・玉ねぎ)	米飯 おさかなふりかけ 鶏肉のちゃんちゃん焼き すき昆布 プロセスチーズ(ディズニー) すまし汁 (花麩・水菜)	米飯 赤魚のみりん焼き ラザニア風稲庭うどん フルーチェ りんご味 みそ汁 (大根・葉大根)	米飯 麻婆豆腐 ナムル 野菜&果実 ピーチ 中華スープ (キャベツ・オクラ)	米飯 和風ハンバーグ アスパラベーコン炒め 牛乳プリン みそ汁 (油揚げ・かぶ)
ドームケーキ (カスタード)	ぽたぽた焼き	牛乳ケーキ	おふラスク	ととやき (いちご)	カスタードワッフル	ばかうけ (甘口しょうゆ) マンナウエファー
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
米飯 鱈のオーロラソースかけ ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ フルーツヨーグルト みそ汁 (さつま芋・高野豆腐)	焼きそば 人参しりしり (ツナ) ももゼリー コンソメスープ(わかめ・水菜)	米飯 鶏肉の照り焼き 花野菜とウインナーのコンソメ煮 ジョア みそ汁 (いんげん・しいたけ)	米飯 鮭チーズフライ キャベツのごまネーズサラダ フルーチェ メロン味 みそ汁 (オクラ・白玉麩)	米飯 中華煮 春雨のサラダ 青りんごゼリー きのこスープ (エリンギ・えのき)	ロールパン ミートボールのブラウンシチュー マカロニサラダ ぶどうゼリー	米飯 カレイのみぞれあんかけ 稲庭うどんちゃんぷる バナナ みそ汁 (キャベツ・庄内麩)
ブルーベリータルト	今川焼き (カスタード)	星たべよ 白い風船	アップルポテト	いちごスティック	鮭わかめおにぎり	豆乳プリンタルト
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
米飯 豚肉のスタミナ炒め 洋風きんぴら 果物缶(黄桃・白桃) みそ汁 (しめじ・ほうれん草)	米飯 焼き鳥卵焼き添え 稲庭うどんツナサラダ レアチーズイチゴ みそ汁 (白菜・わかめ)	米飯 赤魚のごま味噌焼き ひじき炒り豆腐 りんごヨーグルト 卵スープ (卵・えのき・小松菜)	しょうゆラーメン 餃子 切干大根和風ごまサラダ 野菜&果実 グレープ	米飯 チキンカツ ほうれん草しらす和え プリン みそ汁 (里芋・葉大根)	米飯 鮭の照り焼き かぼちゃの含め煮 森永カルシウムヨーグルト 具だくさん汁	米飯 肉じゃが アスパラサラダ フルーチェ ピーチ味 みそ汁 (いんげん・白玉麩)
カステラ蒸しケーキ	クリームパン	スイートポテト	マシュマロおこし	バナナケーキ	かぼちゃマフィン	アンパンマンせんべい ビスコ (みるく&いちご)
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
米飯 鶏つくね焼き もやしの胡麻しょうゆ和え 果物缶(パイ・みかん) みそ汁 (さつま芋・えのき)	米飯 鱈のみそバター焼き キャベツとかにかまのサラダ ジョア みそ汁 (豆腐・わかめ)	えびピラフ もみの木ハンバーグ ポテトサラダ クリスマスデザート コンソメスープ	米飯 親子煮 根菜のきんぴら ラ・フランスゼリー みそ汁 (白菜・庄内麩)	米飯 サバの味噌煮 稲庭バンバンジー風サラダ 牛乳プリン すまし汁 (花麩・オクラ)	炊き込みご飯 えびフライとコロケ スパゲティサラダ フルーツカクテルゼリー コンソメスープ(エリンギ・人参)	米飯 おさかなふりかけ チキンオープン焼き 枝豆サラダ いちごゼリー みそ汁 (大根・あおさ)
ドームケーキ (バナナ)	りんごタルト	ツリートースト	雪の宿	たいやき (カスタード)	手作りバナナケーキ	バウムクーヘン
29日	30日	31日	   			
米飯 カレイのきのこあんかけ さつま芋のきんぴら フルーチェ ぶどう味 わかめスープ (玉ねぎ・水菜)	米飯 メンチカツ コールスローサラダ パイゼリー みそ汁 (かぶ・いんげん)	年越しうどん 2色焼売 人参しりしり ももヨーグルト				
ももタルト	バナナスティック	コーンポタージュせん ビスコ (みるく&きなこ)				



12月21日は冬至です！



冬至とは1年の間で昼が1番短く夜が1番長くなる日です。
冬至に「ん」がつく食べ物を食べると運がつくといわれ、南瓜(なんきん)を食べる習慣があります。
また、縁起担ぎだけではなく栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあります。
さらに、ゆず風呂に入る習慣もあります。強い香りで邪気をはらい体を温め、1年間風邪を引かないようにとの意味があります。
ご家庭でも南瓜を食べてゆず風呂で体をぽかぽかに温め、寒い冬を乗り切りましょう。



