

# 12月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
副食		1 ・ いが蒸し ・ いかと若布の酢味噌和え ・ しめたま汁 ・ ミニトマト	2 ・ マカロニグラタン ・ 若布サラダ ・ はんぺんスープ ・ キウイ	3 ・ がんもの含め煮 ・ 大徳寺和え ・ さつま汁 ・ みかん	4 祖父母参観日 ・ 中華ローストチキン ・ コーンとポテトのサラダ ・ 五目スープ ・ バナナ	5 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ ごま酢キャベツ ・ 豆腐の味噌汁 ・ オレンジ
おやつ		・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ ピザトースト ・ 牛乳	・ 蒸しパン ・ 牛乳	
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副食	7 ・ シチュー ・ りんごサラダ ・ ウィンナーソテー ・ ミニトマト	8 ・ 南瓜オムレツ ・ ヤーコンきんぴら ・ なめこ汁 ・ キウイ	9 ・ 白身魚のカレーソースかけ ・ もやしのナムル ・ 若布コーンスープ ・ みかん	10 ・ 五目大豆 ・ 大根サラダ ・ にらたま汁 ・ りんご	11 ・ 豚の角煮 ・ ごまドレッシングサラダ ・ お芋の団子汁 ・ みかん	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ 豆腐のごまだれ団子 ・ 牛乳	・ ドーナツ ・ 牛乳	・ シアチーズ ・ せんべい	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ フレンチトースト ・ 牛乳	
未満児主食	・ ロールパン	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	
副食	14 ・ 巣ごもり卵 ・ 三色サラダ ・ かぶの味噌汁 ・ キウイ	15 ・ 肉じゃが ・ 小松菜のピーナツ和え ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ みかん	16 ・ 煮魚 ・ ひじきサラダ ・ 豚汁 ・ りんご	17 お誕生会 ・ ツナスパゲッティ ・ 鶏肉の甘辛煮 ・ フロココリーのごま酢和え ・ コンソメスープ ・ みかん	18 ・ 豆腐のドライカレー風 ・ シーザーサラダ ・ きのことスープ ・ バナナ	19 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵・ 青菜のお浸し ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ
おやつ	・ ヤーコン焼き餅 ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ デコレーションプリン ・ 牛乳	・ ココアケーキ ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごまごはん	・ ごはん	・ ツナスパゲッティ	・ ごはん	・ 三色ごはん
副食	21 ・ 変わり納豆 ・ 南瓜いとこ煮 ・ 味噌けんちん汁 ・ りんご	22 ・ 卵グラタン ・ きゃべつの甘酢和え ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ ミニトマト	23 ・ 炒り鶏 ・ 青菜としめじのお浸し ・ 油揚げの味噌汁 ・ みかん	24 クリスマス会 ・ チキンライス ・ 鶏の唐揚げ ・ カリフラワーのサラダ ・ 若布スープ ・ いちご	25 ・ チーズハンバーグ ・ マッシュポテト ・ ベジタブルソテー ・ キウイ	26 ・ 豚肉の味噌炒め ・ 中華風サラダ ・ コーンとキャベツのスープ ・ バナナ
おやつ	・ ごまおこし ・ 牛乳	・ フルーツヨーグルト ・ せんべい	・ フライドポテト ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ マフィン ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ チキンライス	・ ごはん	・ ごはん
副食	28 ・ えび天 ・ 大根なます ・ 青菜のお浸し ・ 年越しうどん・ りんご	29 年末休み 	30 年末休み	31 年末休み	~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 552Kcal 457kcal タンパク質 : 20.0g 19.0g 脂 肪 : 19.5g 20.6g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。	
おやつ	・ ジョア ・ ビスケット	早寝、早起きをしましょう				
未満児主食	・ 年越しうどん					

## 朝ごはんを食べましょう

朝食をしっかり摂ると、体が元気に働き頭の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めには、食べ物だけです。特に、タンパク質の多い食べ物に作用があります。エネルギーを出すための食べ物はごはんやパンですが、トーストだけ、おにぎりだけが好ましくないのは、そのためです。朝ごはんをしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。

- ご飯・・・適度の水分を含み、朝起きてすぐでも食べやすく、パンより腹持ちも良いです。どんなおかずにも合います。
- 味噌汁・・・タンパク質やビタミンも補ってくれます。野菜や魚も食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

