



12月

寒い日々が続き、冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん・すき焼き・水炊き・よせ鍋などの鍋物がおいしい季節です。鍋は野菜もたっぷり食べることが出来ます。体の芯から温まる根菜類をたくさん入れたお鍋で家族団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。

今月の予定

12月 20日(金) …誕生会
軽食のメニューが、御祝いメニューになります。
予定…ココアいちごロールケーキ
フルーツ
牛乳

12月 20日(金) …冬至
冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

今月のフルーツ：りんご・みかん

0～1才食献立表

2024年 12月 こぐま保育園 給食室

	朝のおやつ	後期後半食 昼 食	完了食 昼 食	一才児食 昼 食	後期後半食 軽食	完了・一才児食 軽 食
2月 16	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼き鮭 ふろふき大根 ほうれん草のお浸し	人参ケーキ さつまいもの煮物 ミルク100cc	人参ケーキ フルーツ 牛乳 炒り子
3月 17	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 チンゲンサイのお浸し	肉まんじゅう 南瓜の煮物 ミルク100cc	肉まんじゅう フルーツ 牛乳
4月 18	クラッカー 牛乳	軟飯 唐揚げ→鶏肉団子	唐揚げ→鶏肉団子	パン 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ トマト ブロッコリーとりんごのサラダ	柔らか茶飯 茄子の煮物 ミルク100cc	ツナと青菜の味噌 焼きおにぎり フルーツ 牛乳
5月 19	ビスケット 牛乳	軟飯 メンチカツ→メンチカツ煮 レンコン→粉ふき芋	レンコン→粉ふき芋	御飯 味噌汁(白菜・油揚げ) メンチカツ レンコンのキンピラ 小松菜のお浸し	芋羊羹 人参の煮物 ミルク100cc	芋羊羹 炒り子 フルーツ 牛乳
6月 20	ふかし芋 牛乳	軟飯 鯖→白身魚の塩焼き	鯖→白身魚の塩焼き	御飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 鯖の味噌煮 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し	ワタンスープ/誕生会 冬瓜の煮物 ミルク100cc	ワタンスープ ふかし芋 フルーツ お茶 誕生会
7月 21	せんべい お茶	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き→鶏肉団子	鶏肉の味噌漬け焼き→鶏肉団子	御飯 味噌汁(しめじ・長葱・麩) 鶏肉の味噌漬け焼き じゃがいもの磯和え 小松菜のお浸し	きなこ蒸しパン 大根と人参の煮物 ミルク100cc	きなこ蒸しパン フルーツ お茶
9月 23	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) 鱈の塩焼き 人参の含め煮 ほうれん草の胡麻和え	スイートポテト 茄子の煮物 ミルク100cc	スイートポテト フルーツ 牛乳
10月 24	クラッカー 牛乳	金時豆→南瓜の煮物	金時豆→南瓜の煮物	ぎつねうどん 金時豆の煮物 白菜と人参のお浸し	柔らか中華おこわ 冬瓜の煮物 ミルク100cc	中華おこわ フルーツ 牛乳
11月 25	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 トマト ブロッコリーの塩茹で	オレンジ蒸しパン 大根の煮物 ミルク100cc	オレンジ蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶
12月 26	クラッカー 牛乳	軟飯 生姜焼き→豚肉団子 切り干し大根→大根と人参のキンピラ	生姜焼き→豚肉団子 切り干し大根→大根と人参のキンピラ	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮付け 小松菜のお浸し	スパゲッティナポリタン さつまいもの煮物 ミルク100cc	スパゲッティナポリタン フルーツ 牛乳
12月 27	ふかし南瓜 牛乳	軟飯 ブリの照り焼き→白身魚の塩焼き	ブリの照り焼き→白身魚の塩焼き	里芋御飯 味噌汁(もやし・わかめ) ブリの照り焼き チンゲン菜のおかか和え	シュガートースト・ かぶの煮物 ミルク100cc	シュガートースト フルーツ 牛乳
12月 28	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(絹豆腐・長葱) 鱈の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	チンスコウ 人参の煮物 ミルク100cc	チンスコウ フルーツ お茶

行事、材料の都合などにより献立変更をすることがありますのでご了承ください。

※にじさんの土曜日の朝おやつと軽食は牛乳です。