



# 12月献立表

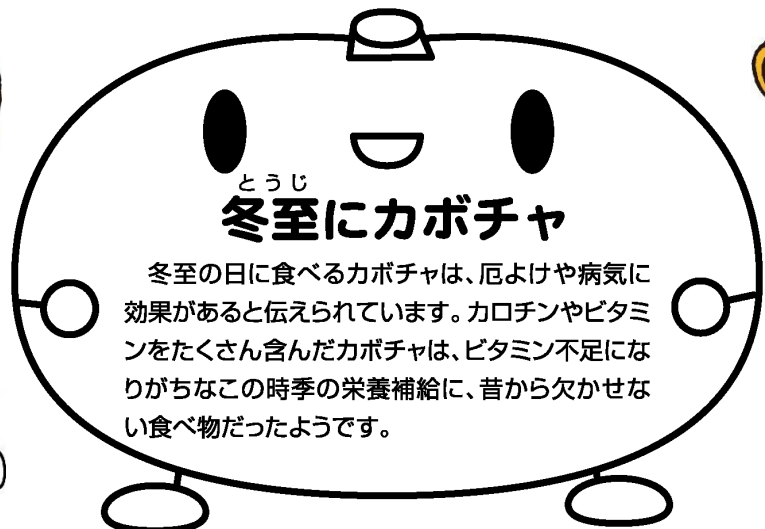


# 芳香稚草園



平成30年11月30日

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
3	月	中華風ごはん、春雨サラダ たまごスープ	豚肉、干し椎茸、グリーンピース、竹の子水煮、人参 春雨、キャベツ、ハム、卵、きくらげ、ほうれん草	ロアヌ スキムミルク	544	果物
4	火	ごはん、車麩の揚げ煮 千草和え、きのこの味噌汁	車麩、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、かまぼこ なめこ、しめじ、えのきたけ、鶏肉、豆腐、長葱	バナナ	427	海藻類
5	水	五目うどん 大豆とひじきのチーズ蒸し フルーツプリン	うどん、鶏肉、人参、長葱、ほうれん草、油揚げ、玉葱 かまぼこ、ひじき、大豆、豚肉、チーズ	レーズンパン 牛乳	594	芋類
6	木	ハヤシライス、フレンチサラダ みかん、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、キャベツ コーン、きゅうり、レーズン、みかん	ヨーグルトあえ	463	豆・大豆製品
7	金	ごはん、鮭のごま味噌焼き 五色あえ、わかめ汁	鮭、キャベツ、ハム、大根、ほうれん草、コーン 豆腐、わかめ、長葱	麩のラスク (きなこ) 牛乳	469	卵類
10	月	二色ごはん、おかかあえ モツ煮風汁	卵、鮭、ほうれん草、もやし、人参、コーン、豚モツ じゃがいも、こんにやく、豆腐、大根、長葱	ココアアップケーキ 牛乳	563	果物
11	火	わかめごはん、肉じゃが 野菜の香味あえ、お茶	わかめ、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき 車麩、もやし、ほうれん草、しらす干し、卵	柿トアップル	477	きのこ類
12	水	焼きそば、中華あえ しゅうまい、わかめスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、鶏ささみ、きゅうり、わかめ、長葱、豆腐	ミニクリームパン スキムミルク	589	魚介類
13	木	ごはん、サバのみぞれ煮 ゆかりあえ、どさんこ汁	サバ、キャベツ、きゅうり、もやし、豚肉、じゃが芋 人参、コーン、わかめ、長葱、豆腐	二色ゼリー	468	乳・乳製品
14	金	きりざいごはん、海苔酢あえ 冬野菜の味噌汁	納豆、人参、野沢菜漬け、たくあん、もやし、ツナ缶 ほうれん草、鶏肉、里芋、油揚げ、大根、白菜、長葱	菓子 スキムミルク	562	果物
17	月	鶏ごぼうごはん、ごま酢あえ なめこ汁	鶏肉、人参、ごぼう、もやし、きゅうり、わかめ なめこ、豆腐、長葱	ウエハース スキムミルク	468	芋類
18	火	ごはん、鶏肉の照り煮 しらすあえ、えのき汁	鶏肉、人参、キャベツ、きゅうり、しらす干し、みかん 卵、えのきたけ、わかめ、油揚げ、長葱	フルーツポンチ	445	乳・乳製品
19	水	味噌ラーメン いそべポテト ナムル	中華麺、豚肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ、にら きくらげ、メンマ、じゃが芋、きゅうり、ほうれん草 アラスカ、コーン、みかん	ひじきトースト 牛乳	439	魚介類
20	木	ごはん、サンマの蒲焼き しめじとほうれん草のおひたし ほうとう	サンマ、しめじ、ほうれん草、もやし、ツナ缶、大根 ほうとう、人参、油揚げ、鶏肉、長葱、南瓜	ヨーグルト	594	卵類
21	金	<b>ベジタブルピラフ</b> 以上児：チュールリップチキン 未満児：チキンナゲット キャベツとりんごのサラダ 南瓜の豆乳ポタージュ	人参、ピーマン、玉葱、ベーコン、豚肉、鶏肉、りんご キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、南瓜	<b>バナナクレープ</b> 牛乳	545	海藻類
24	月	 <b>振替休日</b> 				
25	火	ごはん、手作りふりかけ 切り干し大根サラダ すき焼き風汁	干し海老、しらす干し、かつお節、青のり、ツナ缶 切り干し大根、きゅうり、人参、豚肉、白菜、長葱 えのきたけ、しらたき、豆腐	米菓 お茶	463	乳・乳製品
26	水	カレー風ナポリタン レーズンサラダ、ホタテスープ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、コーン キャベツ、きゅうり、レーズン、ハム、ほたて、ほうれん草	レゾババロワ	390	芋類
27	木	麻婆白菜丼 さっぱりサラダ 青菜とコーンのスープ	豚肉、白菜、人参、椎茸、竹の子水煮、にら、玉葱 もやし、きゅうり、コーン、アラスカ、小松菜 ベーコン、クリームコーン、じゃが芋	ビスケット スキムミルク	539	果物
28	金	年越しうどん、肉団子 ごま味噌和え	うどん、白菜、ほうれん草、長葱、かまぼこ、油揚げ 鶏肉、もやし、人参、コーン	みかん	329	きのこ類



## とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチ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季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



## ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

