

日	曜	3歳未満児		副食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材材料名	献立名	食材材料名
2	月	牛乳 ビスケット	ご飯	魚の味噌煮 大豆サラダ じゃが芋となめこのすまし汁	赤魚、しょうが、みそ、砂糖、みりん ゆで大豆、ハム、人参、ほうれん草、マヨネーズ じゃが芋、なめこ、人参、ねぎ、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 バナナ	バナナ
3	火	牛乳 フレーク	ご飯	豚肉のつけ焼き おかか和え 大根とさつまいものみそ汁	豚肉、玉ねぎ、りんご、しょうが、しょうゆ、ねぎ、人参、油、しょうゆ、みりん 小松菜、白菜、人参、竹輪、かつお節、砂糖、しょうゆ 大根、さつまいも、玉ねぎ、えのきたけ、みそ、煮干し	牛乳 ★黒ごまトースト	食パン、バター、黒ごま、砂糖
4	水	牛乳 ビスコ	ご飯	カレイの唐揚げ 干草和え ごろごろ野菜の 豆乳コンソースープ	カレイ、塩、片栗粉、油 小松菜、えのきたけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、人参、クリームコンソウ、豆乳、コンソウ、塩、こしょう、パセリ	牛乳 クッキー	
5	木	牛乳 乾パン	ご飯	五目焼きそば 青菜の納豆和え えのきたけわかめのすまし汁	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、油、お好み焼きソース、青のり粉、かつお節 小松菜、人参、納豆、しょうゆ、かつお節 豆腐、えのきたけ、わかめ、人参、ねぎ、かつお節、しょうゆ	牛乳 ★ヨーグルト りんごケーキ	ヨーグルト、りんご、卵、砂糖、油、ホットケーキミックス
6	金	牛乳 おこし	ご飯	含め煮 キャベツのツナサラダ ジョアマスカット	鶏肉、しょうが、じゃが芋、人参、こんにゃく、しめじ、さつまいも、さやいんげん、厚揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん キャベツ、人参、ツナ油漬缶、小松菜、油、酢、塩、こしょう、砂糖 脱脂粉乳(国内製造)、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ/乳酸Ca、安定剤(ペクチン)、香料、ピロリン酸鉄、甘味料(スクラロース)、葉酸、ビタミンD	お茶 せんべい	
7	土	牛乳・せんべい				お茶・おかき	
9	月	牛乳 ボーロ	ご飯	筑前煮 青菜のごま和え かきたま汁	鶏肉、ごぼう、さといも、人参、れんこん、こんにゃく、干ししいたけ、さやいんげん、油、しょうゆ、みりん、砂糖 小松菜、キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ 豆腐、卵、かまぼこ、大根、ねぎ、塩、しょうゆ、片栗粉	牛乳 ごませんべい	
10	火	牛乳 クラッカー	ご飯	いわしのカレー揚げ ブロッコリーの マヨネーズ和え 豆腐とかぼちゃのみそ汁	いわし、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 ブロッコリー、人参、塩、コンソウ、マヨネーズ かぼちゃ、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★人参チーズ 蒸しパン	ホットケーキミックス、人参、チーズ、砂糖、牛乳、バター
11	水	牛乳 せんべい	ご飯	ポークピカタ 刻み昆布の煮付け 豆腐と青菜のみそ汁	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース 刻み昆布、人参、油揚げ、さつまいも、さやいんげん、油、砂糖、しょうゆ、みりん 豆腐、小松菜、えのきたけ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ビスケット	
12	木	牛乳 ごませんべい	ご飯	鮭のムニエル マセドアンサラダ きのこのすまし汁	鮭、塩、こしょう、小麦粉、バター、油 じゃが芋、人参、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 豆腐、しめじ、えのきたけ、なめこ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ★いももち	じゃが芋、片栗粉、さとう、バター、チーズ、しょうゆ
13	金	牛乳 ポップコーン	ご飯	おでん かみかみサラダ フルーツ	大根、さといも、さつまいも、こんにゃく、にんじん、がんもどき、鶏肉、みりん、砂糖、しょうゆ キャベツ、さきいか、人参、コンソウ、砂糖、しょうゆ、ごま油 フルーツ	牛乳 バームクーヘン	
14	土	牛乳・ウエハース				お茶・おかき	
16	月	牛乳 ビスケット		 お誕生会メニュー 		牛乳 ショートケーキ	
17	火	牛乳 塩せんべい	ご飯	厚揚げカレーマポー ごぼうのサラダ 中華スープ	厚揚げ、油、玉ねぎ、にんにく、しょうが、豚肉、カレー粉、洋風だしの素、しょうゆ、はちみつ、ケチャップ、米粉、さやいんげん ごぼう、小松菜、人参、さきいか、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ はるさめ、もやし、人参、わかめ、中華だしの素、ごま	牛乳 ★きな粉サンド	食パン、バター、きな粉、砂糖
18	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 白菜ともやしのみそ汁	鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが、油、片栗粉 じゃが芋、ブロッコリー、人参、ハム、マヨネーズ、塩 白菜、もやし、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 かりんとう	
19	木	牛乳 フレーク	ご飯	煮魚 かぼちゃのいとこ煮 豆腐とえのきたけのすまし汁	カレイ、しょうが、しょうゆ、砂糖 かぼちゃ、小豆、砂糖、しょうゆ、塩、煮干し 豆腐、人参、えのきたけ、わかめ、ねぎ、かつお節、塩	牛乳 ★おから かりんとう	おから、人参、小麦粉、卵、牛乳、油、砂糖、しょうが、酢
20	金	牛乳 クラッカー	ご飯	白身魚の照り焼き かぼちゃのサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁	赤魚、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ かぼちゃ、ハム、チーズ、マヨネーズ、塩、こしょう 小松菜、豆腐、人参、えのきたけ、かつお節、塩、しょうゆ	牛乳 ビスコ	
21	土	牛乳・ごませんべい				お茶・ビスケット	
23	月	牛乳 ポップコーン	ご飯	みそラーメン 青菜とひじきの和え物 ジョア	焼きそばめん、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、豚肉、にんにく、油、かまぼこ、わかめ、白ねぎ、みそ、塩、中華だしの素 小松菜、人参、コンソウ、ひじき、切干大根、ごま、しょうゆ、ごま油 脱脂粉乳(国内製造)、還元麦芽糖水あめ/乳酸Ca、安定剤(ペクチン)、香料、ピロリン酸鉄、甘味料(スクラロース)、葉酸、ビタミンD	牛乳 ウエハース	
24	火	プリン	ピラフ	ピラフ 若鶏の香味揚げ ブロッコリーの華風和え クリームシチュー	ご飯、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、コンソメ、塩コショウ、バター 鶏肉、しょうゆ、にんにく、片栗粉、油 ブロッコリー、塩、キャベツ、人参、コンソウ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 じゃが芋、かぼちゃ、人参、ベーコン、玉ねぎ、油、シチューの素、牛乳	牛乳 ロールカステラ	
25	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	ポークビーンズ キャベツと卵のサラダ フルーツ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、にんにく、油、ゆで大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、塩、パセリ キャベツ、ハム、卵、マヨネーズ、しょうゆ フルーツ	牛乳 ★さつまいも スティック	さつまいも、油、塩
26	木	牛乳 乾パン	ご飯	肉じゃが 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩 小松菜、人参、ちくわ、ごま、砂糖、しょうゆ 豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、人参、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 ★揚げパン	パン、油、きな粉、砂糖
27	金	牛乳 おこし	ご飯	年越しうどん 海老と春菊のかき揚げ ゼリー	ゆでうどん、かまぼこ、卵、油揚げ、鶏肉、しいたけ、白菜、ねぎ、かつお節、砂糖、しょうゆ、塩 えび、しゅんぎく、さつまいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、油 ゼリー	お茶 おかき	
28	土	牛乳・クラッカー				お茶・せんべい	

お誕生会メニューのため
白ごはんはなりません

クリスマスメニューのため
白ごはんはなりません

※おやつ★印は、手作りおやつです
※都合により献立が変更になることがあります



風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



※今月のおすすめメニュー※



きな粉サンド（12月17日（火）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- ・食パン……6枚切りの1枚
- ・バター……8g
- ・きな粉……4g
- ・さとう……4g

作り方

- ① バター、きな粉、砂糖をなめらかになるまで混ぜる
- ② 半分に切った食パンの片面に①を塗り、もう1枚の食パンではさむ

きな粉は、良質な植物性たんぱく質のほか、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養素、さらに大豆サポニンや大豆イソフラボンといったポリフェノールを含んでいます。

たんぱく質は健康な体を維持するのに欠かせません。大豆サポニンには強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できます。

簡単においしく栄養の取れるサンドを作ってみてください♪

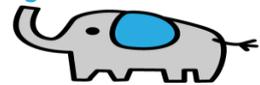


野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

★12月の努力目標★

好き嫌いせず、何でも残さず食べましょう



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

