



12月予定献立表



〈平成27年〉
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
	月				
1	火	短刈わかめご飯、豚肉のしょうが焼き、春雨サラダ、すまし汁、フルーツ	レーズン	フルーツ ウエイズ	おからクッキー
2	水	ご飯、小松菜入りハンバーグ、ズッキーナ、じゃがいも、かぼちゃ、人参のコンソメスープ、すまし汁、フルーツ	乾わかめ	フルーツ ビスケット	ポテトグラタン
3	木	納豆ご飯、さんまのホヤ焼き、さつまいものアセトアサダ、すまし汁、フルーツ	うすら卵	フルーツ おはろけマロン	アメリカントング
4	金	ご飯、味付けのり、鶏肉と大根のさっぱり煮、(らす和え、みそ汁、フルーツ)	チーズスッス	フルーツ ポーロ	マロンカリトウ
5	土	牛丼、すまし汁、フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	
7	月	中華丼、煮豆、ナムル、みそ汁、ヨーグルト	(らす干し)	フルーツ せんべい	甘辛ポテトもち
8	火	ご飯、ミートローフ、コンソメスープ、きんぴら、すまし汁、フルーツ	乾わかめ	フルーツ ポーロ	ごぼう大福
9	水	ご飯、手羽元のマーマレード煮、ホウレン草、かぼちゃ、人参、すまし汁、フルーツ	ふりかけ	フルーツ ウエイズ	マジマロン
10	木	ご飯、栄養揚げ、納豆和え、かきたま汁、フルーツ	味付けのり	フルーツ おはろけマロン	マジマロン
11	金	〈もちつき会〉		フルーツ ビスケット	フレンチトースト
12	土	ミートパイ、かぼちゃサラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ ポーロ	
14	月	メロンパン、豚肉のヒキカツ、大根、人参、コンソメスープ、セリ	ウエイズ	フルーツ クラッカー	ミルク風パン
15	火	手羽先ご飯、おでん、白和え、すまし汁、フルーツ	乾わかめ	フルーツ おはろけマロン	スチームポーロ
16	水	〈誕生会〉		フルーツ せんべい	ケーキ
17	木	カレーライス、ユルスロー、チーズスッス、セリ	レーズン	フルーツ おはろけマロン	フルーツヨーグルト
18	金	菜飯、甘辛カリッパキン、木菜入りめんじょう、人参、みそ汁、フルーツ	チーズスッス	フルーツ ウエイズ	手羽先の おはろけクッキー
19	土	きつねうどん、ツツサラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ ビスケット	
21	月	ご飯、ふりかけ、ささみのみそ煮、マロンサラダ、白菜ときのこのスープ、フルーツ	豆腐	フルーツ ポーロ	甘酒 ミルク風パン
22	火	〈クリスマス会〉		フルーツ クラッカー	あん入り蒸しりん
23	水	〈天皇誕生日〉			
24	木	ご飯、豚カツ、カミカツ、人参、みそ汁、フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	チーズパン
25	金	洋風ちらし、再し、焼魚、卵の花、すまし汁、フルーツ	うすら卵	フルーツ おはろけマロン	おしるこ
26	土	親子丼、みそ汁、フルーツ	チーズスッス	フルーツ おはろけマロン	
28	月	カレーライス、グリーンサラダ、チーズスッス、セリ	レーズン	フルーツ ビスケット	ミルクからびもち
29	火	〈年当の日〉		フルーツ ポーロ	ズッキーナ
30	水	〈年末休園〉			
31	木	〈年末休園〉			
	金				
	土				

12月に負けない 食生活を

「師走」です。12月になったとたん、なんだか気ぜわしいですね。寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。疲れていたり、睡眠不足など不規則な生活、食生活が乱れると風邪をひきやすくなります。栄養と休養を十分摂りましょう。風邪気味になったら、温かい飲み物や消化のよい食べ物を！



冬 至

一年で最も昼が短くなる日。冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物かぼちゃ（なんきん）、れんこんを食べます。ビタミンAの豊富なかぼちゃは、風邪予防に役立つとして、夏に採れたものを保存して、この時期に食べるようになったともいわれています。ゆず湯に入り邪気を払い、体を温めて風邪の予防に！

