2023年度　12月献立表

離乳食（完了期）

冬至とは1年で1番、太陽の出ている時間が短い日のことです。「湯治で融通が利く(＝体が丈夫)」にかけた「ゆず湯」と、別名「なんきん」で運盛りの一つである「かぼちゃ」が有名なものとして挙げられます。

今年の冬至は12月22日なのでかぼちゃを使ったサラダをメニューを入れました。

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	金	ごはん・かれいの照り焼き 大根の甘酢和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	かれい うすあげ	だいこん・はくさい・にんじん こまつな・たまねぎ・おれんじ	牛乳 ココアマドレーヌ
2	土	きつねうどん ブロッコリーのマヨ醤油和え じゃが芋のゆかり和え フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	うすあげ	わかめ・はくさい・にんじん ねぎ・ぶろっこりー・こーん たまねぎ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
4	月	ごはん・豚肉の生姜炒め いんげんの海苔和え・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	ぶたにく・うすあげ	きゃべつ・たまねぎ・きぴーまん あかぴーまん・いんげん・にんじん・のり だいこん・わかめ・あおさ・ばいん	牛乳 あんサンド せんべい
5	火	ごはん・かれい塩焼き もやしの塩麹和え・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	かれい	もやし・はくさい・にんじん きざみこんぶ・たまねぎ・だいこん しめじ・ねぎ・りんご	牛乳 ジャムサンド
6	水	ごはん・豆腐チャンプルー キャベツのナムル・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりみんち・もめんどうふ	ちんげんさい・たまねぎ・にんじん・ きぴーまん・ねぎ・きゃべつ・えのき ぐれーぷふるーつるぴー	牛乳 さつま芋のふかし
7	木	ごはん・かれいの柚子風味焼き マロニーの中華和え・清汁 フルーツ（パイン）	こめ・まろにー	かれい・うすあげ	ゆずかわ・こまつな・にんじん たまねぎ・だいこん・ばいん	牛乳 えびせん
8	金	ごはん・チキンのママレード煮 ポテトサラダ・スープ フルーツ（りんご）	こめ・じゃがいも	とりもも	きゅうり・こーん・にんじん もやし・しめじ・たまねぎ・りんご	牛乳 かぼちゃの甘食
9	土	塩スープパスタ ブロッコリーのドレッシング和え ウインナー・フルーツ（バナナ）	すぱげてぃ	とりささみ・ういんなー	たまねぎ・はくさい・にんじん しめじ・こーん・ぶろっこりー かりふらわー・あかぴーまん・ばなな	牛乳 ゼリー
11	月	ごはん・豚じゃが かれい・清汁 フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく・かれい	たまねぎ・にんじん・いとこんにゃく ぐりんぴーす・だいこん・しめじ あおさ・ばいん	牛乳 きな粉蒸しパン
12	火	ごはん・ポパイオムレツ キャベツのサラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ こめこまかろに	たまご・とりみんち しーちきん	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん ぐりんぴーす・きゃべつ・こーん はくさい・あおさ・おれんじ	牛乳 牛乳寒天
13	水	ごはん・マーボー豆腐 小松菜の和え物・中華スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	もめんどうふ とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん こまつな・もやし・わかめ・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	牛乳 焼ビーフン
14	木	パン・クリームシチュー 法蓮草とコーンのサラダ フルーツ（パイン）	いえろーろーる じゃがいも	とりむね	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす ほうれんそう・あかぴーまん・こーん ばいん	牛乳 ツナおにぎり
15	金	ごはん・かれいの甘酢あんかけ かぼちゃの煮物・味噌汁 フルーツ（青りんご）	こめ	かれい・とうふ	にんじん・ぴーまん・たまねぎ かぼちゃ・ぐりんぴーす・だいこん りんご	牛乳 サブレ風クッキー
16	土	すきやきうどん・大根サラダ じゃが芋のマヨ焼き フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・きゅうり・こーん・だいこん あおさ・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
18	月	カレーライス・ツナマヨサラダ フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく・しーちきん	たまねぎ・にんじん・ごぼう こーん・ばいん	牛乳 いちごの蒸しパン
19	火	ごはん・かれいの若草焼き 切干大根の煮物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	かれい・うすあげ	あおさ・せんきりだいこん・にんじん ぐりんぴーす・ほうれんそう・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	牛乳 大学芋
20	水	ごはん・鶏肉の甘辛炒め 白菜のゆかり和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも・とうふ	たまねぎ・きゃべつ・あかぴーまん はくさい・にんじん・こーん・わかめ ねぎ・おれんじ	牛乳 りんご ジュース寒天
21	木	ごはん・かれいの煮つけ チンゲン菜の和え物・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	かれい・うすあげ	ちんげんさい・だいこん・きぴーまん たまねぎ・にんじん・ねぎ・ばいん	牛乳 キャロットケーキ
22	金	<クリスマス会>コーンピラフ とんかつ・かぼちゃサラダ 具だくさんスープ・フルーツ（りんご）	こめ・こむぎこ・ぱんこ	ぶたにく	こーん・かぼちゃ・にんじん たまねぎ・しめじ・えのき・あおさ りんご	牛乳 プリン
23	土	中華丼 大根のナムル・清汁 フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい しいたけ・ぐりんぴーす・だいこん ぶろっこりー・こまつな・ばなな	牛乳 クッキー せんべい
25	月	蓮根とひき肉の洋食ライス オクラのドレッシング和え スープ・フルーツ（パイン）	こめ	とりみんち	たまねぎ・れんこん・にんじん・あおさ おくら・だいこん・ほうれんそう きゃべつ・ばいん	牛乳 じゃがバター
26	火	ねぎ塩豚ちゃんぽん 厚揚げの中華和え フルーツ（グレープフルーツ）	ちゅうかそば	ぶたにく・あつあげ	はくさい・にんじん・わかめ・ねぎ こーん・もやし・きゅうり ぐれーぷふるーつるぴー	牛乳 炊き込みおにぎり
27	水	ごはん・鶏肉の照り焼き 小松菜のマヨ和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも・しーちきん	こまつな・にんじん・ごぼう たまねぎ・ねぎ・おれんじ	牛乳 マカロニきな粉
28	木	ごはん・かれいのみぞれあん 三色ピーマン炒め・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ・さつまいも	かれい	だいこん・ぴーまん・きぴーまん あかぴーまん・たまねぎ・しめじ にんじん・ねぎ・ばいん	牛乳 フルーチェ