



# 12月 こんだてひょう



令和2年 新井田こども園

日	火	水	木	金	土
予定献立	1 シチューオンライス キャベツとりんごの サラダ かき玉わかめスープ 熱量 516kcal	2 肉豆腐 ひじきのサラダ みそ汁(白菜・ふのり) 熱量 622kcal	3 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 491kcal	4 ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁 熱量 483kcal	5 シューマイ 野菜サラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 219kcal
離乳食献立	じゃが芋のそぼろあん キャベツのだし煮・人参スープ	ササミのくず煮 きゅうりのだし煮・白菜のみそ汁	煮込みうどん・人参のだし煮 レタスのだし煮	ホッケのほぐし煮・人参のだし煮 具沢山みそ汁	むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 もやしのみそ汁
午前おやつ(未満児)	カルピス	野菜ジュース	甘酒	飲むヨーグルト	牛乳
午後おやつ(全園児)	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	飲むヨーグルト カスタードドック	スキムミルク メロンパン風トースト	牛乳 あんドーナツ	ゼリー クラッカー
7 鶏肉のケチャップ煮 コールスロー トマトと卵のスープ 熱量 530kcal	8 【成道会集會】 白菜と挽肉の あんかけ丼 竹輪とツナのマヨ和え みそ汁(しめじ・大根) 熱量 727kcal	9 豚肉と野菜の生姜焼き スパサラ みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 577kcal	10 焼きそば 大根サラダ めかぶスープ 熱量 401kcal	11 カレイのおろし煮 ほうれん草の なめ苺和え けんちん汁 熱量 612kcal	12 プチハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(長葱・わかめ) 熱量 278kcal
むね肉のくず煮 キャベツのだし煮・トマトのスープ	白菜のそぼろ煮 きゅうりのだし煮・大根のみそ汁	むね肉のくず煮物・玉葱の煮物 キャベツのみそ汁	煮込みうどん・大根のだし煮 人参と豆腐のスープ	カレイの煮物 ほうれん草のだし煮・具沢山汁	むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 人参のみそ汁
牛乳	カルピス	野菜ジュース	甘酒	飲むヨーグルト	牛乳
牛乳 焼きドーナツ(いちご)	牛乳 手作りケーキ	カルピス アメリカンドック	スキムミルク ハムサンド	牛乳 バウムクーヘン	ゼリー せんべい
14 回鍋肉 小松菜とベーコンの サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 637kcal	15 豚丼 キャベツとりんごの サラダ みそ汁(大根・菊) 熱量 512kcal	16 肉豆腐 ひじきのサラダ みそ汁(白菜・ふのり) 熱量 491kcal	17 味噌ラーメン 白菜とツナのサラダ 熱量 411kcal	18 タラフライ のり風味サラダ せんべい汁 熱量 427kcal	19 ゴマだれ肉団子 野菜サラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 234kcal
ササミの煮物 小松菜のだし煮・豆腐のみそ汁	むね肉のくず煮・高野豆腐の煮物 大根のみそ汁	ササミのくず煮 きゅうりのだし煮・白菜のみそ汁	煮込みうどん・もやしのだし煮 白菜とツナのだし煮	タラのだし煮・野菜の煮物 具沢山汁	豚のくず煮・キャベツのだし煮 もやしのみそ汁
牛乳	カルピス	野菜ジュース	甘酒	飲むヨーグルト	牛乳
牛乳 オレンジ風味のブラウニー	フルーツヨーグルト	麦茶 たこ焼き	スキムミルク デニッシュパン	牛乳 あんまん	ゼリー クラッカー
21 【冬至】 鶏肉のケチャップ煮 コールスロー トマトと卵のスープ 熱量 607kcal	22 カレーライス ツナコーンサラダ わかめスープ 熱量 589kcal	23 豚肉と野菜の生姜焼き スパサラ みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 588kcal	24 【お誕生日会】 カラフルごはん メンチカツ キャベツとハムのサラダ きのこと豆腐のスープ 熱量 512kcal	25 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 鶏汁 熱量 481kcal	26 シューマイ マカロニサラダ みそ汁(長葱・わかめ) 熱量 274kcal
むね肉のくず煮 キャベツのだし煮・トマトのスープ	ササミのくず煮・人参のスープ キュウリとツナの煮物	むね肉のくず煮物・玉葱の煮物 キャベツのみそ汁	ササミと玉葱の煮物 キャベツの煮物・人参のスープ	鮭のほぐし煮・野菜のだし煮 具沢山汁	むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 人参のみそ汁
牛乳	カルピス	野菜ジュース	甘酒	飲むヨーグルト	牛乳
牛乳 カボチャのチーズケーキ	フルーチェ・せんべい	牛乳 今川焼き	りんごジュース ケーキ	牛乳 オールドファッション	ゼリー せんべい
28 回鍋肉 小松菜とベーコンの サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 558kcal	<p>☆ 誕生会は24日(木)です。</p> <p>☆ 毎週土曜日はおにぎりの日です。</p> <p>☆ 毎日果物がつきます。</p> <p>☆ 離乳食は個人の月齢や発達状態 体調に応じて調理しています。</p>				
むね肉のくず煮・小松菜のだし煮 豆腐のみそ汁					
牛乳					
ぶどうジュース フライドポテト					

## ☆ 冬野菜を食べよう ☆

冬野菜には、体を温めてくれる根菜があります。根菜は野菜の根を食べるものを言い、地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養が沢山あります。ぜひ煮込み料理やスープ、野菜たっぷりの鍋など温かい料理にして食べてみて下さい。

### 【冬が旬の野菜】

- 大根・ごぼう・ねぎ・蓮根・人参・かぶ・長芋
- 白菜・寒玉キャベツ・小松菜・水菜・春菊・ほうれん草
- ブロッコリー・カリフラワー



**冬至**  
厄除けや病気に効果があると伝えられ、冬至の日には「かぼちゃ」を食べます。また、健康に過ごす為に「ゆず湯」としてユズをお風呂に浮かべて入ります。

