

12月 献立表

令和7年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食					
						牛乳	ジュース	果物							牛乳	ジュース	果物	菓子		
1日(月)	アジフライ とうふとワカメのスープ ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	16日(火)	ホイコーロー ¹ ワカメスープ ちゅうかサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時	○	○		
2日(火)	カレーライス パンサンスー	ご飯	15時 牛乳	スコーン	粥 肉じゃが	10時 15時		○	○	17日(水)	やさいたっぷりスープ キャロットサラダ	色々 パン	15時 牛乳	ドーナツ	粥 野菜スープ	10時 15時	○	○		
3日(水)	ナポリタン コロコロスープ チーズキッス	アップル コッペ	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時	○	○	○	18日(木)	☆おこさまランチ☆	ご飯	15時 牛乳	おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時 15時	○	○		
4日(木)	にくじやが とうふのみそしる きゅうりとワカメのすのもの	ご飯		カップヨーグルト	粥 みそ汁	10時		○	○	19日(金)	じやこごはん けんちんじる きりぼしだいこんに	ご飯	15時 牛乳		粥 けんちん汁	10時 15時	○	○		
5日(金)	たにんどん いんげんのごまあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	20日(土)	やきそば フルーツ	麺類			粥 野菜スープ			○	○	
6日(土)	☆はっぴょうかい☆									21日(日)										
7日(日)										22日(月)	さばのみそに すまじじる かぼちゃのにもの	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時	○	○		
8日(月)	さばのさっぱりに たまねぎのみそしる さんしきあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	23日(火)	ぶたのたつたあげ やさいのみそしる きゅうりのあまずあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 みそ汁	10時 15時	○	○		
9日(火)	ぶたのしょうがやき かきたまスープ はるさめサラダ	ご飯		フルーツゼリー	粥 野菜の煮物	10時		○	○	24日(水)	ホワイトシチュー チキンナゲット プロッコリーのサラダ	リッヂ ツイスト		ブッヂンブリン	粥 野菜スープ	10時	○	○		
10日(水)	マカロニグラタン コンソメスープ	メロン パン	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時	○	○	○	25日(木)	とりのオーロラあえ コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時	○	○		
11日(木)	ハヤシライス コールスローマリネ	ご飯	15時 牛乳	いちごケーキ	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	26日(金)	ひじきごはん とんじる にんじんのあまずあえ	ご飯	15時 牛乳	マシュマロサンド	粥 豚汁	10時 15時	○	○		
12日(金)	ぎせいどうふ すまじじる ほうれんそうのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	27日(土)	とりしおうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○	
13日(土)	ちゅうかどん フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ			○	○	28日(日)										
14日(日)										29日(月)	おやこどん いんげんのマヨしようゆ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 野菜の煮物	10時		○	○	
15日(月)	あつあげのそぼろに ワカメのみそしる カニカマとやさいのあえもの	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	30日(火)										
										31日(水)										

日に日に寒さが増し、今年も残すところあと一ヶ月となりました。

空気が乾燥しやすいこの時期は、風邪やインフルエンザ、

ノロウイルスなどの感染症が流行します。

早寝、早起きを心がけ、バランス良く三度の食事を摂り、
体調の管理に十分気をつけましょう。



～冬至にかぼちゃ～

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。

夏に採れたかぼちゃは冬まで保存がきき、カロチノイドやビタミンが増していきます。

ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようですね。