富田保育園

12月の献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	金	焼きそば　卵スープ	豚肉　焼きそば麺　キャベツ　人参 もやし　椎茸　ピーマン　卵　ねぎ	麺	おかし	ジョア おかし	ジョア おかし
2	土	チキンカレー　　フルーツ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
3	日	休　日					
4	月	豚肉と卵のスタミナ炒め　小松菜おかか 南瓜汁	豚肉　卵　ニラ　トマト　小松菜　鰹節 人参　トマト　南瓜	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
5	火	ホッケのフライ　野菜のなめたけ和え 納豆汁	ホッケ　卵　キャベツ　きゅうり　人参 なめたけ　トマト　納豆　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
6	水	クリームシチュー　スパゲティーサラダ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　しめじ スパ麺　きゅうり　ツナ缶　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
7	木	ヤンニョムチキン　キャベツのナムル わかめスープ	鶏肉　キャベツ　ツナ缶　きゅうり　トマト わかめ　長ネギ	ごはん	おかし	牛乳　アップルパイ	牛乳　アップルパイ
8	金	野菜たっぷり味噌ラーメン	ひき肉　中華麺　キャベツ　人参　玉ねぎ もやし　椎茸　長ネギ　わかめ　麩	麺	おかし	ヤクルト　おかし	ヤクルト　おかし
9	土	ポークカレー　　フルーツ	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
10	日	休　日					
11	月	卵とウインナーのスクランブルエッグ ほうれん草胡麻和え　シジミ汁	ウインナー　卵　ほうれん草　ちくわ　ごま トマト　シジミ貝　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
12	火	鮭のホイル焼き　きゅうり塩昆布 けんちん汁	鮭　鶏肉　椎茸　玉ねぎ　しめじ　きゅうり 塩昆布　トマト　大根　人参　ごぼう　ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
13	水	アメリカンドック　マカロニサラダ　　牛乳	ソーセージ　マカロニ　人参　きゅうり ツナ缶　トマト	ごはん	おかし	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
14	木	牛丼　きゅうりともやしの酢の物　豆腐汁	牛肉　玉ねぎ　糸こん　きゅうり　もやし　ちくわ わかめ　トマト　豆腐　長ネギ　椎茸	ごはん	おかし	麦茶　おにぎり	麦茶　おにぎり
15	金	豚バラとほうれん草の和風スパゲティー 白菜ﾍﾞｰｺﾝｽｰﾌﾟ	豚バラ　ベーコン　ほうれん草　玉ねぎ 椎茸　スパ麺　刻みのり　白菜　人参	麺	おかし	リンゴジュース おかし	リンゴジュース おかし
16	土	キーマカレー　フルーツ	ひき肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
17	日	第二部お遊戯会					
18	月	白身魚のピカタ　人参しりしり　わかめ汁	ホキ　卵　人参　ツナ缶　トマト　わかめ 豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
19	火	納豆ちくわ揚げ　回鍋肉　　菜っ葉汁	豚肉　納豆　ちくわ　キャベツ　椎茸 ピーマン　トマト　菜っ葉　とろろ昆布	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
20	水	スパニッシュオムレツ　ウインナー 牛乳	ベーコン　卵　チーズ　玉ねぎ ウインナー　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
21	木	甘辛胡麻チキン　野菜サラダ　　大根汁	鶏肉　ごま　レタス　きゅうり　カニカマ トマト　大根　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
22	金	☆クリスマスバイキング☆ ミートローフ ポテト ピラフ かぼちゃサラダ　お吸い物	ひき肉　玉ねぎ　人参　ポテト　南瓜　きゅうり 人参　トマト　銀たら　花麩　三つ葉	ごはん	おかし	牛乳　手作りケーキ	牛乳　手作りケーキ
23	土	ハヤシカレー　フルーツ	牛肉　玉ねぎ　人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
24	日	休　日					
25	月	だし巻き卵　きゅうり納豆和え　ワンタン スープ	卵　きゅうり　納豆　トマト　ワンタン　卵 長ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
26	火	カレイのから揚げ　ブロッコリーツナ和え 白菜汁	カレイ　ブロッコリー　ツナ缶　トマト　白菜 椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	ジョア　おかし	ジョア　おかし
27	水	ジャーマンポテト　シルバーサラダ　牛乳	ベーコン　ポテト　春雨　人参　きゅうり 卵　トマト	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
28	木	豚生姜焼き　野菜サラダ　　豆腐汁	豚ロース肉　玉ねぎ　レタス　きゅうり カニカマ　トマト　豆腐　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	フルーツゼリー	フルーツゼリー
29	金	お正月休み					
30	土	（～3日まで）					
31	日						

☆22日（金）はお誕生会です。ご飯はいりません☆

日 に日に寒さが増してきました。栄養と睡眠をしっかりととって体調管理をしましょう。

12 /22は冬至です。昔から冬至には、お風呂にゆずを入れてみたりかぼちゃを食べる 風習があります。また、「冬至の七種」としてかぼちゃ・レンコン・人参・ぎんなん・き んかん・かんてん・うどんを食べると厄を払い健康になるといわれています。

これらの食べ物にはれらのビタミンA、ビタミンB、ビタミンE、鉄分、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれていて、風邪の予防だけではなく、冷え性や貧血の予防、体力の回復が望めます。「冬至の七種」を食べ、あたたかいゆず風呂に入り、無病息災を願いながら寒い冬を乗り切りましょう。