



12月 献立表



12月の献立のテーマは「冬野菜を食べて、心も体もぽっかぽか」です。
 今月の旬の食材は…さつまいも、さといも、大根、白菜、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーです。

日	曜	献立名	午後のおやつ
2	月	魚とほうれん草のグラタン・にんじんの甘煮・茹ブロッコリー・りんご	おさつゴマ焼き
3	火	三色そばろ丼・はくさいの即席漬・みかん※ご飯はいりません	もちもちパン
4	水	けんちん汁・納豆の磯和え・柿	乳酸菌入りヨーグルト
5	木	ムニエル・小松菜とひじきの和えもの・ジャーマンポテト・バナナ	黒糖くずもち
6	金	鶏のから揚げ・中華風サラダ・さつまいもの煮付・みかん	ココアクッキー
7	土	卵とじ・ほうれん草の浸し・バナナ	市販お菓子
9	月	さばのソース煮・茹野菜・じゃがいものきんぴら・みかん	スノーボールクッキー
10	火	豚肉とさつまいものカレー煮・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	梅ごはん
11	水	じゃこ菜めし・鶏肉の塩焼き・ごま酢あえ・さといもの煮付・りんご ※ご飯はいりません	人参ケーキ
12	木	カレーうどん・しらすと小松菜の和えもの・みかん	きなこボール
13	金	お好み焼・茹ブロッコリー・みかん	セサミトースト
14	土	焼豆腐の含め煮・小松菜の浸し・バナナ	市販お菓子
16	月	魚のさざれ焼き・はくさいとほうれん草のごまあえ・れんこんのおかか煮・バナナ	ザクザククッキー
17	火	牛レバーのごまみそあえ・酢のもの・ベイクドおさつ・みかん	揚げパン
18	水	焼魚・うの花炒り・ブロッコリーのごまあえ・バナナ	しょうゆ焼きそば
19	木	かぼちゃ汁・かぶの即席千枚漬・りんご	シュガーパイ
20	金	筑前煮・はくさいの浸し・みかん	コーンピラフ
21	土	八宝菜・かえりの佃煮・バナナ	市販お菓子
23	月	非常食体験・キャベツの即席漬け・みかん	ゼリー
24	火	☆お楽しみ献立☆ バイキング ※ご飯はいりません ミートローフ・スパゲッティソテー・スープ・茹ブロッコリー・りんご	お楽しみケーキ
25	水	鶏肉の照焼き・ポテトサラダ・茹ブロッコリー・みかん	ケーキ(子どもクッキング)
26	木	魚の味噌焼き・ほうれん草と春雨のサラダ・さつまいもの甘煮・バナナ	洋風お好み焼き
27	金	ミートスパゲティ・だいこんとツナのサラダ・みかん	小倉蒸しパン





12月離乳献立表



日	曜	献立名
2	月	煮魚・茹ブロッコリー・果物
3	火	そばろスープ・茹はくさい・みかん
4	水	鶏肉のスープ・納豆・果物
5	木	白身魚の煮つけ・茹ポテト・バナナ
6	金	チキンスープ・茹野菜・みかん
7	土	チキンスープ・茹ほうれん草・バナナ
9	月	白身魚と野菜の柔らか煮・茹野菜・みかん
10	火	ポテトスープ・茹きゅうり・バナナ
11	水	チキンスープ・さといもの煮付・果物
12	木	煮込みうどん・茹小松菜・みかん
13	金	ミートスープ・茹ブロッコリー・みかん
14	土	豆腐のスープ・茹小松菜・バナナ
16	月	白身魚の煮つけ・茹はくさい・バナナ
17	火	ミートスープ・茹おさつ・みかん
18	水	煮魚・茹ブロッコリー・バナナ
19	木	ミートスープ・茹かぶ・果物
20	金	チキンスープ・茹ポテト・みかん
21	土	ミートスープ・かえりのふりかけ・バナナ
23	月	煮込みうどん・茹キャベツ・みかん
24	火	鶏肉と野菜の煮込みスパ・茹ブロッコリー・果物
25	水	チキンスープ・茹ブロッコリー・みかん
26	木	白身魚と野菜の煮つけ・茹ほうれん草・バナナ
27	金	煮込みスパ・茹だいこん・みかん

