



12月のこんだてひょう



令和4年
ひらた乳児保育園

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食	今年もあとわずかになりました。あつという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきますね。寒くなると体力も低下してきて、風邪を引きやすくなります。冬野菜には大根、かぶ、ごぼう、里芋、れんこん、生姜などがありますが、根菜類は身体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど嬉しい作用がたくさんあります。冬野菜を積極的に取り入れて、風邪に負けない身体づくりをしましょう。			ごはん ニラのひと煮 ふるふき大根 春菊のみそ汁	ごはん 厚揚げのみそ煮 白菜のごま和え おふのすまし汁	
3時				クラッカー 牛乳	ミニアメリカンドッグ 牛乳	
	5	6	7	8	9	10
昼食	栄養満点丼 じゃが芋のごま煮 レタスの中華スープ	ごはん 厚揚げの塩マーボー豆腐 ハリハリ酢の物 小松菜のみそ汁	なっばごはん 魚の竜田揚げ れんこんサラダ かぶのみそ汁	ごはん ポテト入りつくね 春雨サラダ ねぎごまスープ	ごはん 鶏の照り焼き 柿の酢の物 さつま芋のみそ汁	おにぎり みそ汁
3時	ちゃんぽんめん	焼きスイートポテト 牛乳	おにぎり 牛乳	ビスケット 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	
	12	13	14	15	16	17
昼食	トマトスパゲティ チキンサラダ フルーツ ポトフ	ごはん 豚肉のみそ炒め 大根の信田煮 くずし豆腐のスープ	ごはん 魚の梅煮 あらめのそぼろ煮 冬野菜スープ	ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ 納豆和え なめこ汁	おもち フルーツ 豚汁	おにぎり みそ汁
3時	おかかまぶしのおこげ風 牛乳	フレンチトースト 牛乳	おにまんじゅう 牛乳	小魚せんべい 牛乳	おにぎり 牛乳	
	19	20	21	22	23	24
昼食	マーボー豆腐丼 小松菜の中華和え わかめスープ	ごはん 豆腐の照り焼き 五目きんぴら はんぺん汁	ごはん 魚の柚香焼き 春菊の白和え もやしのみそ汁	ピラフ ローストチキン ポテトツリーサラダ フルーツ トマトスープ	ごはん ポークビーンズ ごぼうとひじきの彩りサラ 白菜のみそ汁	おにぎり みそ汁
3時	えびせん 牛乳	おにぎり 牛乳	大学かぼちゃ 牛乳	ミニレーズンパン 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	
	26	27	28	29	30	31日
昼食	コロコロおさつドライカレー コールスローサラダ フルーツ 大根の和風スープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き おさつサラダ チンゲン菜のみそ汁	ごはん 魚のごまみそ焼き ささみと青菜の和え物 のっぺい汁	わかめごはん ちくわと野菜のかき揚げ フルーツ 年越しうどん	休園	
3時	お好み焼き 牛乳	おでん風	おにぎり 牛乳	白玉ぜんざい		

※献立変更する場合があります。