



# 12月のこんだてひょう



令和5年  
ひらた乳児保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので、今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に過ごすためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう。22日(金)はもちつき、25日(月)はクリスマス献立です♪				ごはん ニラのひと煮 ふろふき大根 春菊のみそ汁	2
3時					ミニアメリカンドッグ 牛乳	みそ汁
4	5	6	7	8	9	
昼食	ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き 納豆和え いもいもみそ汁	ごはん 厚揚げの塩マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	梅ごはん あじのチーズフライ キャベツの塩昆布和え すまし汁	ごはん 豚肉のみそ炒め 大根の信田煮 冬野菜スープ	ごはん ポテト入りつくね ひじきの炒り煮 長ネギのみそ汁	和風やきそば
3時	焼きスイートポテト 牛乳	おからドーナツ 牛乳	おでん風	おにぎり 牛乳	ツナサンド 牛乳	みそ汁
11	12	13	14	15	16	
昼食	ミートスパゲティ チキンサラダ フルーツ 野菜スープ	ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ 柿の酢の物 キャベツのみそ汁	たきこみご飯 魚のみそ煮 青菜の千草和え 大根のみそ汁	ごはん 豆腐の照り焼き 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん れんこんハンバーグ コロコロサラダ けんちん汁	 クリスマス会
3時	おにぎり 牛乳	きなこ団子 牛乳	お好み焼き 牛乳	スティックラスク 牛乳	あんこパイ 牛乳	
18	19	20	21	22	23	
昼食	栄養満点丼 じゃがいものごま煮 フルーツ ニラ玉みそ汁	ごはん 鶏肉と大豆の五目煮 ゆかり和え わかめのみそ汁	ごはん さけの柚香焼き ひじきと春菊の白和え 吉野汁	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのいとこ煮 ふのみそ汁	もちつき おもち フルーツ 豚汁	中華丼
3時	人参パンケーキ 牛乳	コーンむしパン 牛乳	ちゃんぽんめん	セサミドーナツ 牛乳	おにぎり 牛乳	みそ汁
25	26	27	28	29	30	
昼食	ピラフ ローストチキン ポテトツリーサラダ フルーツ シチュー	ごはん 厚揚げの中華風煮 きのこもやしの和え物 じゃがいものみそ汁	ごはん 魚の野菜あんかけ 白菜の煮びたし くずし豆腐のスープ	ごはん 鶏肉のごまみそ和え 磯香和え はんぺん汁	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	クリスマスケーキ 牛乳	にゅうめん	おにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	ぜんざい 牛乳	

※献立変更する場合があります。

