



12月 めにゅ〜カレンダー



| 日 | 曜 | 献立名 | 主要材料 | | | 間食 | 乳児おやつ(午前) |
|----|---|--------------------------------|--|-----------------------------------|---|--------|-----------------|
| | | | 血や肉や骨になるもの | 熱や力になるもの | 身体の調子をよくするもの | | 乳児・幼児おやつ(午後) |
| 1 | 木 | さんまの炊き込みご飯 なますわかめのすまし汁 | 牛乳, しらす干し, かつお節, 塩わかめ, 昆布秋刀魚, スキムミルク, 豆腐 | 食パン, マーガリン, ごま, 砂糖 | オレンジ, 大葉, 大根, 人参, 玉葱, 葱えのきたけ | 牛乳 果物 | ミルク ごまトースト |
| 2 | 金 | パン ミートローフ 付け合せ 野菜スープ | 牛乳, しらす干し, かつお節だし, 牛挽肉豚挽肉, ベーコン, スキムミルク 昆布, 牛乳 | パン, パン粉, 精白米, さつまいも, でん粉 砂糖, 油 | みかん, 人参, パセリ, フロッコリーほうれん草, グリンピース, キャベツ 玉葱, ホールコーン缶, レーズン | 牛乳 果物 | お茶 芋がゆ |
| 3 | 土 | カレーうどん 酢の物 果物 | 牛乳, 若鶏挽肉, 刻み昆布 | 菓子, うどん, じゃが芋, 砂糖, 油 | チンゲン菜, 人参, 葱, 生姜, 玉葱, にんにく, もやし, 木耳, パナナ | 牛乳 菓子 | 牛乳 プリン 菓子 |
| 5 | 月 | 御飯 ほうとう 甘酢漬け 焼きししゃも | 牛乳, 厚揚げ, 煮干し, ししゃも, ちくわ スキムミルク, 刻み昆布, みそ, チーズ | うどん, 精白米, さつまいも, 砂糖, バター 小麦粉 | かぼちゃ, 小松菜, 人参, 葱, キャベツ 白菜, 生椎茸, レーズン, りんご | 牛乳 チーズ | お茶 さつまいもとりんごの甘煮 |
| 6 | 火 | チキンライス フレンチサラダ コンソメスープ | 牛乳, 若鶏肉, ベーコン, スキムミルク | 精白米, さつまいも, 砂糖, 油, サラダ油 バター | りんご, トマトピューレ, 人参, パセリ グリンピース, キャベツ, きゅうり, 玉葱 ホールコーン缶, 白菜, しめじ茸 みかん缶, レーズン | 牛乳 果物 | ミルク 大学芋 |
| 7 | 水 | 御飯 炒り豆腐 ごま酢和え 果物 | 牛乳, 豆腐, ちくわ, 若鶏挽肉, 卵, スキムミルク | 小麦粉, 焼麩, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油 小麦粉, ごま | バナナ, 小松菜, 人参, 葱, 大根, 玉葱 干椎茸, みかん | 牛乳 果物 | ミルク ココア蒸しパン |
| 8 | 木 | 御飯 揚げ魚のじゅ煮風 もやしのみそ汁 果物 | 牛乳, 焼豆腐, 煮干し, カレイ, スキムミルク 塩わかめ, みそ | パン, 精白米, でん粉, 砂糖, グラニュー糖 油, マーガリン | オレンジ, チンゲン菜, 人参, 葱, 玉葱 もやし, 生椎茸, りんご | 牛乳 果物 | ミルク ラスク |
| 9 | 金 | 御飯 豆腐ハンバーグ ゆでキャベツ かぶのスープ | 牛乳, しぼり豆腐, 若鶏挽肉, 豚挽肉 ベーコン, 卵, スキムミルク | パン粉, 精白米, さつまいも, じゃが芋 油, ごま | 小松菜, 人参, かぶ, キャベツ, 玉葱 れんこん, えのき茸 | 牛乳 果物 | ミルク 野菜チップス |
| 10 | 土 | ラーメン 即席漬け 果物 | 牛乳, 焼き豚, 刻み昆布 | 菓子, 中華そば, 砂糖, 油, ごま | チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり 生姜, しなちく, 玉葱, もやし, 木耳 レモン汁, オレンジ | 牛乳 菓子 | 牛乳 人参ブリッツ |
| 12 | 月 | パン ビーフシチュー ツナサラダ 果物 | 牛乳, ツナ缶, 牛肉, みそ, チーズ | パン, 精白米, もち米, じゃが芋, 砂糖, 油 バター, ごま | トマトホール缶, 人参, ほうれん草 グリンピース, キャベツ, 玉葱, オレンジ | 牛乳 チーズ | お茶 五平餅 |
| 13 | 火 | ひじきと小松菜の炊き込みご飯 にしき和え 大根のみそ汁 | 豆腐, 油揚げ, 煮干し, 若鶏肉, ひじき, みそ | 精白米, 砂糖, 油 | 小松菜, チンゲン菜, 人参, 葱, 大根, 玉葱 ホールコーン缶, もやし, 生椎茸, みかん缶 パイン缶, 黄桃缶, パナナ | 牛乳 菓子 | お茶 フルーツポンチ |
| 14 | 水 | 御飯 肉みそおでん 和え物 果物 | 牛乳, 厚揚げ, ちくわ, 若鶏挽肉, 卵 粉チーズ, 昆布, 赤みそ | 小麦粉, 精白米, 里芋, 砂糖, 油 | オレンジ, 小松菜, 人参, キャベツ, 大根 もやし, パナナ | 牛乳 果物 | 牛乳 チーズドーナツ |
| 15 | 木 | 御飯 魚のカレーしょうゆ焼き 白菜のおかか和え 根菜のみそ汁 | 牛乳, 油揚げ, 煮干し, 糸かつお, さわら ツナ缶, スキムミルク, みそ, チーズ | パン, 精白米, さつまいも, 砂糖, マーガリン マヨネーズ | 人参, 葱, ほうれん草, きゅうり, ごぼう 大根, 白菜, しめじ茸 | 牛乳 果物 | ミルク かみかみサンド |

| 日 | 曜 | 献立名 | 主要材料 | | | 間食 | 乳児おやつ(午前) |
|----|---|---|---|--|--|---------------------------------------|--------------|
| | | | 血や肉や骨になるもの | 熱や力になるもの | 身体の調子をよくするもの | | 乳児・幼児おやつ(午後) |
| 16 | 金 | もずく丼 和風サラダ 果物 | もずく, 豚肉, 塩わかめ, ツナ | 精白米, 砂糖, 油, 餅 | りんご, 玉葱, 人参, 赤ピーマン, 黄ピーマン もやし, 生姜, 葱, ホールコーン缶, キャベツ トマト, みかん | 牛乳 果物 お茶 三未:みたらしまカロニ 三上:みたらし風お餅 | |
| 17 | 土 | 煮込みうどん 酢みそ和え 果物 | 牛乳, 油揚げ, かつお節, かまぼこ, 牛肉 昆布, 白みそ | 菓子, うどん, 砂糖, ごま | 小松菜, 人参, 葱, 白菜, もやし, 生椎茸 しめじ茸, パナナ | 牛乳 菓子 牛乳 チーズ蒸しパン | |
| 19 | 月 | 御飯 鶏ちゃんこ いそ煮 果物 | 牛乳, 茹大豆, きな粉, 豆腐, 煮干し, チーズ ちくわ, 若鶏肉, スキムミルク, ひじき | 精白米, 食パン, 砂糖, グラニュー糖 油, マーガリン | さやいんげん, にら, 人参, ごぼう, 大根 白菜, えのき茸, パナナ | 牛乳 チーズ ミルク きな粉トースト | |
| 20 | 火 | 御飯 すき焼き風 なます 果物 | 牛乳, 焼豆腐, しらす干し, 牛肉, ウィンナー 卵, スキムミルク | 小麦粉, 精白米, 糸こんにゃく, じゃが芋 砂糖, 油, ごま | オレンジ, チンゲン菜, 人参, 葱, ごぼう 大根, 玉葱, えのき茸, みかん | 牛乳 果物 ミルク アメリカンドック | |
| 21 | 水 | 御飯 揚げ豆腐の甘辛あんかけ ナムル 果物 | 牛乳, 焼豆腐, 冷むきえび, 卵 | 小麦粉, 精白米, でん粉, 砂糖, 油, ごま油 マーガリン, ごま | みかん, チンゲン菜, 人参, ブロッコリー ほうれん草, 赤ピーマン, 玉葱, もやし 白ねぎ, 木耳, 干椎茸, パナナ, レモン汁 オレンジ | 牛乳 果物 お茶 ブロッコリーケーキ | |
| 22 | 木 | 御飯 魚の幽庵焼き れんこんのきんぴら 油揚げのみそ汁 | 牛乳, 小豆, 絹豆腐, 油揚げ, 豆乳, 煮干し 鮭, さつま揚げ, スキムミルク, 塩わかめ みそ | 精白米, 米粉, 糸こんにゃく, 砂糖, 油, ごま | 果物, さやいんげん, 人参, 葱, 玉葱 れんこん, えのき茸, 柚子 | 牛乳 果物 ミルク 米粉のどら焼き | |
| 23 | 金 |  クリスマスメニュー  | | | | | |
| 24 | 土 | ミートスパゲティ 野菜スティック 果物 | 牛乳, 牛挽肉, 豚挽肉, 粉チーズ, 白玉粉 | 菓子, スパゲティ, 砂糖, 油, ごま マヨネーズ | トマトホール缶, 人参, きゅうり, 大根 グリーンピース, にんにく, しめじ オレンジ | 牛乳 菓子 牛乳 ボンデケーキ | |
| 26 | 月 | 御飯 魚のみそ煮 しらすとわかめの和え物 麩のすまし汁 | 牛乳, しらす干し, かつお節, 鯖, 卵 スキムミルク, 昆布, 塩わかめ, みそ | 小麦粉, 精白米, 白玉麩, 砂糖, バター | バナナ, 人参, 葱, 生姜, 玉葱, 白菜 もやし, えのき茸 | 牛乳 果物 ミルク プレーンクッキー | |
| 27 | 火 | 子ぎつね丼 はりはり和え 一口ゼリー | 牛乳, きな粉, 絹豆腐, 油揚げ, かつお節 ハム, 卵 | 精白米, 白玉粉, 砂糖, ごま | オレンジ, チンゲン菜, 人参, 葱, 生姜 切干大根, 玉葱, しめじ茸 | お茶 果物 お茶 三未:麩のラスク 三上:利休白玉 | |
| 28 | 水 | 御飯 スペイン風オムレツ 付け合せ マカロニスープ | 牛乳, ベーコン, ウィンナー, 卵 | マカロニ, 精白米, じゃが芋, 砂糖 ビスケット, 油 | 人参, パセリ, グリンピース, キャベツ 玉葱, ホールコーン缶, しめじ茸 | お茶 チーズ お茶 オレンジゼリー 菓子 | |
| 29 | 木 | 年末休園 | | | | | |
| 30 | 金 | 年末休園 | | | | | |
| 31 | 土 | 年末休園 | | | | | |

◀ 12月22日は冬至の日



☆冬至にかぼちゃを食べると病気にならないと言われています。
 かぼちゃは栄養満点で長期保管ができることから、冬の栄養補給になり、「風邪をひかない」「長生きする」「厄除け」などの言い伝えもあります。かぼちゃに多く含まれるカロテンは、身体の中でビタミンAに変わります。
ビタミンAは、肌をツヤツヤにしたり、皮膚や粘膜・視力・歯・骨の健康維持にも効果がありますよ☆
 ☆冬至にはゆず湯にも入る習慣があり、寿命が長く病気にも強いゆずの木になってゆず湯に入って無病息災を祈ると言われています☆