

12月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	火	ビビンバ ワントンスープ	小豆入り 蒸しパン	豚肉 卵 小豆 桜海老 ヨーグルト	米 ワンタンの皮 胡麻油 小麦粉	法蓮草 もやし 人参 チンゲン菜
2	水	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参とコーンのサラダ	ジャムサンド	合挽肉 卵 豆腐	米 パン粉 食パン マヨネーズ 苺ジャム	玉葱 人参 コーン ケチャップ
3	木	焼きそば 牛乳 バナナ	青海苔ポテト	牛肉 牛乳 青海苔	焼きそば麺 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 バナナ
4	金	インディアンスパゲティー カルピス 苺ゼリー	桜海老ご飯	豚挽肉 桜海老	スパゲティー 苺ゼリー 米	玉葱 ピーマン 人参 カルピス
5	土	衣笠丼 じゃが芋の味噌汁	クッキー&牛乳	油揚 卵 牛乳	米 クッキー じゃが芋	白葱 玉葱
6	日					
7	月	ご飯(ふりかけ) めかじきの煮付 南瓜のヨーグルトサラダ	チーズトースト	めかじき チーズ ヨーグルト 大豆	米 食パン マヨネーズ	南瓜 カリフラワー
8	火	調理パン(コロッケ・卵) 牛乳 プリン	みたらし五平餅	卵 プリン 牛乳	ドッグパン 米 コロッケ マヨネーズ 片栗粉	キャベツ 胡瓜
9	水	鶏照焼丼 ヤクルト 春雨サラダ	じゃが芋きな粉	鶏肉 きな粉	米 春雨 じゃが芋	あさつき コーン キャベツ ヤクルト
10	木	鮭若布ご飯 ミネストローネ	オレンジゼリー	鮭 若布 豚肉 大豆	米 オレンジゼリー	人参 玉葱 トマト キャベツ ケチャップ 蜜柑缶
11	金	遊戯会(メロンパン・クリームパン)				
12	土	醤油ラーメン 棒棒鶏	煎餅&バナナ	鶏肉 豚肉	中華麺 煎餅 胡麻ドレッシング	もやし 玉葱 人参 胡瓜 バナナ
13	日					
14	月	炒飯 中華スープ	マヨコーン トースト	牛肉 若布	米 食パン マヨネーズ	玉葱 人参 えのき茸 ピーマン コーン 白菜
15	火	ご飯 鯖の胡麻味噌焼 ポパイサラダ	大学芋	鯖 海苔	米 酢 胡麻 蜂蜜 薩摩芋	法蓮草 もやし 人参
16	水	バターロールパン クリームシチュー マスカットゼリー	ご飯ピザ	豚肉 牛乳 ツナ チーズ	米 バターロールパン じゃが芋 マスカットゼリー	ピーマン コーン 玉葱 人参
17	木	薩摩芋と若布のご飯 白菜の味噌汁	林檎ヨーグルト	若布 ヨーグルト	米 薩摩芋	白菜 人参 玉葱 林檎
18	金	イタリアンスパゲティー 牛乳 ケーキ	焼きおにぎり	豚肉 牛乳 鰹節	スパゲティー 米 ケーキ	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ
19	土	しらすご飯 ポトフ	クッキー&牛乳	しらす 卵 豚肉 牛乳	米 クッキー じゃが芋	小松菜 玉葱 人参
20	日					
21	月	焼肉丼 カラフルピクルス	スイート パンプキン	牛肉 牛乳	米 バター 酢	法蓮草 南瓜 大根 胡瓜
22	火	鶏五目うどん 棒チーズ 蜜柑	お好み焼	鶏肉 油揚 桜海老 蒲鉾 棒チーズ	うどん 小麦粉	人参 あさつき キャベツ 法蓮草 蜜柑
23	水	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 林檎	竹輪パン	牛肉 卵 竹輪 牛乳 チーズ 青海苔	米 押し麦 じゃが芋 ホットケーキミックス	玉葱 人参 林檎
24	木	ご飯 ポークピカタ コーンクリームスープ	胡麻ラスク	豚肉 粉チーズ 卵 ベーコン	小麦粉 バター じゃが芋 食パン 米 胡麻	人参 白菜 コーン
25	金	ご飯(ふりかけ) 鮭の照焼 切干大根の煮物	ヨーグルト パンケーキ	鮭 卵 油揚 ヨーグルト	米 ホットケーキミックス	切干大根 人参
26	土	塩焼きそば 牛乳 薩摩芋サラダ	煎餅&オレンジ	豚肉 牛乳	焼きそば麺 煎餅 薩摩芋 マヨネーズ	もやし 人参 ピーマン オレンジ
27	日					
28	月	ご飯 つくねの甘酢餡 厚揚げの卵とじ汁	フルーチェ苺	つくね 厚揚げ 牛乳 卵	米 酢 片栗粉	キャベツ 人参 フルーチェ
29	火	冬休み				
30	水					
31	木					

12月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤: 体を作る	黄: エネルギーになる	緑: 体の調子を整える
1	火	ビビンバ ワンタンスープ	小豆入り 蒸しパン	豚肉 卵 小豆 桜海老 ヨーグルト	米 ワンタンの皮 胡麻油 小麦粉	法蓮草 もやし 人参 チンゲン菜
2	水	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参とコーンのサラダ	ジャムサンド	合挽肉 卵 豆腐	米 パン粉 食パン マヨネーズ 苺ジャム	玉葱 人参 コーン ケチャップ
3	木	焼きそば 牛乳 バナナ	青海苔ポテト	牛肉 牛乳 青海苔	焼きそば麺 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 バナナ
4	金	和風スパゲティー カルピス 林檎	桜海老ご飯	豚挽肉 桜海老	スパゲティー 米	玉葱 ピーマン 人参 カルピス 林檎
5	土	衣笠丼 じゃが芋の味噌汁	クッキー&牛乳	油揚 卵 牛乳	米 クッキー じゃが芋	白葱 玉葱
6	日					
7	月	ご飯 めかじきの煮付 南瓜のヨーグルトサラダ	チーズトースト	めかじき チーズ ヨーグルト 大豆	米 食パン マヨネーズ	南瓜 カリフラワー
8	火	玉子サンド 牛乳 バナナ	みたらし五平餅	卵 牛乳	食パン 米 マヨネーズ 片栗粉	キャベツ 胡瓜 バナナ
9	水	鶏照焼丼 ヤクルト 春雨サラダ	じゃが芋きな粉	鶏肉 きな粉	米 春雨 じゃが芋	あさつき コーン キャベツ ヤクルト
10	木	鮭ご飯 ミネストローネ	オレンジゼリー	鮭 豚肉 大豆	米 ゼラチン	人参 玉葱 トマト キャベツ ケチャップ 蜜柑缶
11	金	遊戯会(スナックパン)				
12	土	醤油ラーメン 棒棒鶏	煎餅&バナナ	鶏肉 豚肉	中華麺 煎餅 胡麻	もやし 玉葱 人参 胡瓜 バナナ
13	日					
14	月	炒飯 茸のスープ	マヨコーン トースト	牛肉 若布	米 食パン マヨネーズ	玉葱 人参 えのき茸 ピーマン コーン 白菜
15	火	ご飯 鯖の胡麻味噌焼 ポパイサラダ	薩摩芋の 蜂蜜煮	鯖 海苔	米 酢 胡麻 蜂蜜 薩摩芋	法蓮草 もやし 人参
16	水	食パン 野菜のクリーム煮 オレンジ	ご飯ピザ	豚肉 牛乳 ツナ チーズ	米 食パン じゃが芋 片栗粉	ピーマン コーン 玉葱 人参 オレンジ
17	木	薩摩芋ご飯 白菜の味噌汁	林檎ヨーグルト	ヨーグルト	米 薩摩芋	白菜 人参 玉葱 林檎
18	金	イタリアンスパゲティー 牛乳 ケーキ	焼きおにぎり	豚肉 牛乳 鰹節	スパゲティー 米 ケーキ	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ
19	土	しらすご飯 ポトフ	クッキー&牛乳	しらす 卵 豚肉 牛乳	米 クッキー じゃが芋	小松菜 玉葱 人参
20	日					
21	月	焼肉丼 カラフルピクルス	スイート パンプキン	牛肉 牛乳	米 バター 酢	法蓮草 南瓜 大根 胡瓜
22	火	鶏五目うどん 蜜柑	お好み焼	鶏肉 油揚 桜海老	うどん 小麦粉	人参 あさつき キャベツ 法蓮草 蜜柑
23	水	ご飯 肉じゃが 牛乳 林檎	ホットケーキ	牛肉 卵 牛乳 チーズ 青海苔	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	玉葱 人参 林檎
24	木	ご飯 ポークピカタ コーンスープ	胡麻ラスク	豚肉 粉チーズ 卵	小麦粉 バター じゃが芋 食パン 米 胡麻	人参 白菜 コーン
25	金	ご飯 鮭の照焼 大根の煮物	ヨーグルト パンケーキ	鮭 卵 油揚 ヨーグルト	米 ホットケーキミックス	大根 人参
26	土	塩焼きそば 牛乳 薩摩芋サラダ	煎餅&オレンジ	豚肉 牛乳	焼きそば麺 煎餅 薩摩芋 マヨネーズ	もやし 人参 ピーマン オレンジ
27	日					
28	月	ご飯 つくねの甘酢餡 厚揚げの卵とじ汁	フルーチェ苺	鶏挽肉 厚揚げ 牛乳 卵	米 酢 片栗粉	キャベツ 人参 フルーチェ
29	火	冬休み				
30	水					
31	木					

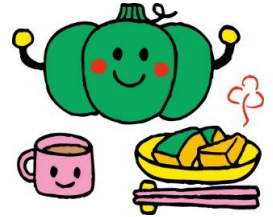


★風邪予防には、ビタミンAとビタミンCが大切

ビタミンA

(人参・南瓜・法蓮草)

- ・鼻や喉の粘膜を乾燥から守る
- ・ウイルスの侵入を防ぐ



ビタミンC

(カリフラワー・蜜柑・キウイ)

- ・身体に入ってきたウイルスと戦う



蜜柑は手軽にビタミンCが摂れるので、風邪予防には毎日食べるのが理想です。

★免疫力を上げるには

身体を温める

冷たい食べ物を避け、生姜、葱、ニンニク、赤身の肉など、身体を温める効果のある物を食べる。

腸内環境を整える

納豆、ヨーグルト、昆布など、発酵食品や水溶性食物繊維を食べる。

今月のレシピ① 「ご飯ピザ」

材料(4人分)

- ・ご飯 300g
- ・ピーマン 1/4個
- ・ツナ 16g
- ・コーン 18g
- ・ピザ用チーズ 28g



作り方

1. ご飯を小判型に丸め、上にピーマン、ツナ、コーン、ピザ用チーズを散らす。
2. オーブントースターで、チーズが溶けるまで焼く。



12月21日は冬至です。
冬至に食べると良いとされる南瓜には
ビタミンAがたっぷり！！

今月のレシピ② 「スイートパンプキン」

材料(4人分)

- ・南瓜 1/4個
- ・牛乳 小さじ4
- ・砂糖 小さじ4
- ・バター 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 適量



作り方

1. 南瓜は、皮と種を除きひと口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
2. ①に牛乳、砂糖、バター、片栗粉を加え、潰しながら良く混ぜ合わせる。
3. ②を小判型に丸め、油を引いたフライパンで両面焦げ目が付くまで焼く。