

# 2023年 12月 献立予定表

日	曜	3歳未満児朝おやつ	献立名	午後おやつ	3歳未満児kcal	3歳以上児kcal	
1	金	カルピス	ごはん 肉豆腐 イカのマリネ じゃが芋とキャベツの味噌汁 みかん	マーブルケーキ 牛乳	556	639	
2	土		焼うどん ジュース プルーン	源氏パイ 牛乳			
4	月	野菜ジュース	カレーライス シーザーサラダ ブロッコリースープ りんご	塩キャラメルおさつ ココア	555	625	
5	火	牛乳	サンドイッチ ポトフ風スープ バナナ	やみつきおにぎり 麦茶	535	616	
6	水	ポーロ 麦茶	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き さつま芋と昆布の煮物 豚汁 オレンジ	きつねうどん	528	581	
7	木	カルピス	ミックス牛丼 キャベツの中華和え にと卵の味噌汁 パイン缶	マラサダ 麦茶	512	585	
8	金	野菜ジュース	ミートスパゲティ 水菜とりんごのサラダ コンソメスープ 枝豆	焼き芋 ヨーグルトドリンク	523	594	
9	土		他人丼 ジュース ミカン缶	クッキー 牛乳			
11	月	牛乳	ごはん かに玉風 豚大根 そうめん汁 バナナ	お麩のラスク カルピス	536	593	
12	火	せんべい 麦茶	ごはん まぐろカツ ひじきの煮物 ワンタンスープ りんご	甘食 ココア	551	633	
13	水	カルピス	クッキング保育(パフェ) ミートドリア チップスサラダ キャベツとベーコンのスープ	ピーナッツサンド 麦茶	602	698	
14	木	野菜ジュース	お弁当の日	カップチーズケーキ 牛乳			
15	金	牛乳	ごはん つるつるチャイナ 芋天 青梗菜とわかめのスープ みかん	スノークッキー 麦茶	563	642	
16	土		マーボー丼 牛乳 りんご	せんべい ジュース			
18	月	カルピス	ごはん ヤンニョムチキン カルシウムサラダ 春雨スープ パイン缶	スイートポテト 牛乳	540	629	
19	火	バナナ 麦茶	中華丼 かぶとベーコンのサラダ 鶏ごぼう汁 キウイフルーツ	アメリカンドック りんごジュース	519	603	
20	水	野菜ジュース	ごはん 魚のラビコットソースがけ 栄養きんぴら 豆腐とほうれん草の味噌汁 チーズ	パインケーキ カルピス			
21	木	牛乳	<b>誕生会</b>				
22	金	ポーロ 麦茶	ミックスピラフ ローストチキン レインボーサラダ 南瓜入り豆乳スープ みかん	雪だるまクッキー 麦茶	597	664	
23	土		お弁当の日	コーン菓子 牛乳			
25	月	カルピス	ツナマヨトースト フライドポテト 肉団子スープ りんご	きな粉団子 麦茶	504	575	
26	火	野菜ジュース	ごはん 鯖の揚げおろし煮 味覚サラダ キャベツと厚揚げの味噌汁 バナナ	シュガーバターサンド 麦茶	555	627	
27	水	牛乳	ごはん 豆腐の胡麻つくね 涼伴三絲 けんちん汁 みかん	芋の素揚げ ココア	559	629	
28	木	せんべい 麦茶	年越しうどん 竹輪の磯辺揚げ フルーツヨーグルト	ツナ巻き 麦茶	537	643	

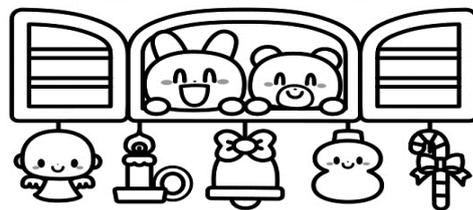
今年も最後の月となりました。この一年、元気に過ごせましたか？これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物（根菜類など）を食べ、かぜなどで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。

## ☆ 冬至のおはなし ☆

1年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月22日になります。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、南瓜を食べゆず湯に入る習慣があります。「冬至に南瓜を食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存の効く南瓜を食べて栄養を補い健やかに過ごそうという古来の知恵です。

ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を、こどもたちにも伝えていきたいですね。

## 《 誕生会メニュー 》



- ・わかめおにぎり
- ・マカロニグラタン
- ・ピザ
- ・ミートボール
- ・ガーリックサラダ
- ・大学芋
- ・枝豆
- ・フルーツポンチ
- ・ジュース
- ・お楽しみデザート♡

