

令和5年12月

明月託児所



旬の食材

ブリ ほうれん草 白菜 大根 ごぼう れんこん

今年の冬至は12月22日です。冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日のことです。南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。また、この日に人参や蓮根、うどんなど「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言われています。

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前おやつ					お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食					ごはん 里芋のみそ汁 豚肉のごま焼き 人参しりしり みかん	チャーハン ワカメスープ ナムル バナナ
午後おやつ					おからドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳
	4	5	6	7	8	9
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	みそ煮込みうどん 鶏肉の磯辺焼き ゴボウサラダ 柿	納豆ごはん 玉葱のみそ汁 ぶりの漬け焼き 笹かまと野菜の五目煮 キウイフルーツ	食パン クリームシチュー ポークソテー しらすとレタスサラダ りんご	二色丼 なめこのみそ汁 小松菜のツナ和え 南瓜の煮物 みかん	ごはん 大根スープ 油淋鶏 キャベツの土佐和え バナナ	きつね野菜温麺 厚焼卵 オレンジ
午後おやつ	大学芋 牛乳	ニラチヂミ 牛乳	五平もち 麦茶	きなこマカロニ 牛乳	みたらし風豆乳プリン クッキー・麦茶	お菓子 牛乳
	11	12	13	14	誕生会 15	16
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん かき玉汁 タラの南蛮漬け風 マーボー白菜 みかん	カレーライス キャベツスープ ひじきサラダ バナナ	ごはん 茄子のみそ汁 焼き餃子 チンゲン菜と蒲鉾和え キウイフルーツ	和風スパゲティ かぶスープ クルトンサラダ オレンジ	ごはん 小松菜スープ チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ りんご	豚丼 里芋のみそ汁 白菜のお浸し バナナ
午後おやつ	あんぱたートースト 牛乳	いちごヨーグルト ウェハース・麦茶	ココアスティックパイ 牛乳	さつま芋おこわ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	18	食育の日 19	20	21	クリスマス会 22	23
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	みそ煮込みうどん 鶏肉の磯辺焼き ゴボウサラダ 柿	納豆ごはん 玉葱のみそ汁 ぶりの漬け焼き 笹かまと野菜の五目煮 キウイフルーツ	食パン クリームシチュー ポークソテー しらすとレタスサラダ りんご	二色丼 なめこのみそ汁 小松菜のツナ和え 冬至南瓜※ みかん	ごはん・大根スープ 照り焼きチキンの タルタルがけ クリスマスサラダ バナナ	野菜みそラーメン ミニおかかおにぎり オレンジ
午後おやつ	大学芋 牛乳	ほうれん草チヂミ※ 牛乳	五平もち 麦茶	きなこマカロニ 牛乳	フルーツショートケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	25	26	27	28	29	30
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳		
昼食	ごはん かき玉汁 タラの南蛮漬け風 マーボー白菜 みかん	カレーライス キャベツスープ ひじきサラダ バナナ	ごはん 茄子のみそ汁 れんこんつくね チンゲン菜と蒲鉾和え キウイフルーツ	年越し温麺 かしわ天 ブロッコリーの ごまみそ和え オレンジ	お休み	お休み
午後おやつ	あんぱたートースト 牛乳	いちごヨーグルト ウェハース・麦茶	ぎょうざの皮ピザ 牛乳	さつま芋おこわ 麦茶		

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 19日(火)食育の日は、旬のほうれん草を使用した「ほうれん草チヂミ」を予定しております。

※ 冬至は22日ですが、行事の都合上、21日に取り入れております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	508	19.9	13.7	74.0	242	1.6
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5

作成者：株式会社イースミール 栄養士 田村