



12月の給食(離乳食献立)だより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名(材料名)
1	金	おかゆ・豆乳ごま味噌汁(挽肉・白菜・豆乳・すりごま)・鶏だんごの照り煮(挽肉・片栗粉・ブロッコリー) ダブルポテトサラダ(じゃがいも・さつまいも・人参)
2	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・小松菜・ねぎ・昆布だし) 二色きんぴら(じゃがいも・人参)
4	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小松菜・片栗粉) 和風サラダ(人参・小松菜・もやし)
5	火	おかゆ・肉だんご入りおでん(挽肉・片栗粉・大根・人参・じゃがいも) 三色野菜のごま和え(小松菜・きゃべつ・人参・すりごま)・ひじきとのりの佃煮(ひじき・焼きのり)
6	水	おかゆ・スープ(玉ねぎ・人参・小松菜)・ミートローフ(挽肉・豆腐・玉ねぎ・人参・きなこ・片栗粉) 温野菜サラダ(じゃがいも・人参・ブロッコリー)
7	木	おかゆ・根菜の味噌汁(大根・人参・じゃがいも・ねぎ) 照り焼きつくね(挽肉・玉ねぎ・人参・片栗粉)・納豆和え(納豆・白菜・小松菜)・焼きバナナ(バナナ)
8	金	おかゆ・澄まし汁(豆腐・カットわかめ)・みそマヨ炒め(挽肉・人参・きゃべつ・小松菜・もやし) さつまいもと人参の煮っころがし(さつまいも・人参)
11	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白菜・豆乳・片栗粉) ひじき煮(ひじき・人参・コーン)
12	火	おかゆ・五目味噌汁(さつまいも・人参・玉ねぎ・豆腐・ねぎ)・魚の磯辺焼き(赤身または白身の魚・青のり) ・片栗粉・ブロッコリー)・わかめふりかけ(カットわかめ・人参)
13	水	おかゆ・澄まし汁(カットわかめ・ねぎ)・高野豆腐の甘辛煮(高野豆腐・挽肉・小松菜・人参) 野菜のお浸し(きゃべつ・もやし・人参)・煮りんご(りんご)
14	木	おかゆ・スープ(春雨・小松菜)・豆腐の野菜あんかけ(豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・片栗粉) フレンチサラダ(きゃべつ・コーン・きゅうり・人参)
15	金	おかゆ・けんちん汁(挽肉・豆腐・大根・人参・ねぎ)・じゃがいもの旨煮(じゃがいも) 温野菜サラダ(じゃがいも・人参・ブロッコリー)
16	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・白菜・小松菜・昆布だし) 三色野菜のおひたし(きゃべつ・人参・もやし)
18	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・片栗粉) 春雨サラダ(春雨・カットわかめ・人参・小松菜)
19	火	おかゆ・澄まし汁(豆腐・ねぎ)・魚のごま味噌煮(赤身または白身の魚・すりごま) おなか和え(きゃべつ・人参・小松菜・かつお節)・煮りんご(りんご)
20	水	おかゆ・スープ(カットわかめ)・ポテトバーグ(挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・片栗粉) きなこサラダ(ブロッコリー・人参・きなこ)
21	木	おかゆ・味噌汁(豆腐・小松菜・ねぎ)・鶏肉と野菜の旨煮(挽肉・人参・玉ねぎ・小松菜) パンピングリル(かぼちゃ)
22	金	煮込みうどん(うどん・挽肉・玉ねぎ・人参)・豆腐ハンバーグ(豆腐・挽肉・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉) ・さつまいも)・コールスローサラダ(きゃべつ・人参・きゅうり・コーン)
23	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・白菜・小松菜・ねぎ・昆布だし) ツナサラダ(ツナ・きゃべつ・人参・すりごま)
25	月	おかゆ・味噌汁(カットわかめ・ねぎ) 肉じゃが(挽肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ)・三色野菜ののり和え(小松菜・人参・もやし・きざみのり)
26	火	おかゆ・コーンスープ(クリームコーン・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉)魚のムニエル(赤身または白身の魚 ・小麦粉・ブロッコリー)・野菜のさっぱり和え(人参・きゅうり・もやし)
27	水	おかゆ・スープ(カットわかめ・ねぎ)・野菜の味噌炒め(挽肉・きゃべつ・ねぎ・ピーマン) 中華サラダ(春雨・小松菜・人参・もやし・すりごま)・焼きバナナ(バナナ)
28	木	おかゆ・味噌汁(豆腐・小松菜)・炒り豆腐(豆腐・玉ねぎ・人参・ひじき・片栗粉) 納豆和え(納豆・とんぶり・小松菜)

冬野菜を食べよう!

冬野菜にはからだを温める作用があるとされています。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

からだを温める冬野菜

ごぼう・だいこん・さつまいも・小松菜・ほうれん草(冬採れ)など

