2023年度　12月献立表

離乳食（後期）

冬至とは1年で1番、太陽の出ている時間が短い日のことです。「湯治で融通が利く(＝体が丈夫)」にかけた「ゆず湯」と、別名「なんきん」で運盛りの一つである「かぼちゃ」が有名なものとして挙げられます。

今年の冬至は12月22日なのでかぼちゃを使ったサラダをメニューを入れました。

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	金	軟飯・かれいの照り煮 大根の甘酢和え・清汁 オレンジ	こめ	かれい うすあげ	だいこん・はくさい・にんじん こまつな・たまねぎ・おれんじ	お茶 米粉パン
2	土	きつねビーフン ブロッコリーのマヨ醤油和え じゃが芋のゆかり和え・りんご	びーふん・じゃがいも	うすあげ	わかめ・はくさい・にんじん ねぎ・ぶろっこりー・こーん たまねぎ・りんご	お茶 お菓子
4	月	軟飯・鶏肉の炒め煮 いんげんの海苔和え・味噌汁 オレンジ	こめ	とりささみ・うすあげ	きゃべつ・たまねぎ・きぴーまん あかぴーまん・いんげん・にんじん・のり だいこん・わかめ・あおさ・おれんじ	お茶 せんべい
5	火	軟飯・かれいの照り煮 もやしの塩麹和え・味噌汁 りんご	こめ	かれい	もやし・はくさい・にんじん たまねぎ・だいこん しめじ・ねぎ・りんご	お茶 米粉パン
6	水	軟飯・豆腐チャンプルー キャベツのナムル・味噌汁 オレンジ	こめ	とりみんち・もめんどうふ	ちんげんさい・たまねぎ・にんじん きぴーまん・ねぎ・きゃべつ・えのき おれんじ	お茶 さつま芋のふかし
7	木	軟飯・かれいの煮つけ マロニーの中華和え・清汁 オレンジ	こめ・まろにー	かれい・うすあげ	こまつな・にんじん たまねぎ・だいこん・おれんじ	お茶 お菓子
8	金	軟飯・チキンのママレード煮 ポテトサラダ・スープ りんご	こめ・じゃがいも	とりささみ	きゅうり・こーん・にんじん もやし・しめじ・たまねぎ・りんご	お茶 米粉パン
9	土	野菜ビーフン ブロッコリーのドレッシング和え りんご	びーふん	とりささみ	たまねぎ・はくさい・にんじん しめじ・こーん・ぶろっこりー かりふらわー・あかぴーまん・りんご	お茶 ゼリー
11	月	軟飯・鶏じゃが かれい・清汁 オレンジ	こめ・じゃがいも	とりみんち・かれい	たまねぎ・にんじん ぐりんぴーす・だいこん・しめじ あおさ・おれんじ	お茶 きな粉米粉蒸しパン
12	火	軟飯・ほうれん草のお焼き キャベツのサラダ・スープ りんご	こめ こめこ こめこまかろに	とりみんち しーちきん	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん ぐりんぴーす・きゃべつ・こーん はくさい・あおさ・りんご	お茶 ゼリー
13	水	軟飯・マーボー豆腐 小松菜の和え物・中華スープ オレンジ	こめ	もめんどうふ とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん こまつな・もやし・わかめ・ねぎ おれんじ	お茶 汁ビーフン
14	木	米粉パン・ポトフ風 法蓮草とコーンのサラダ オレンジ	こめこ じゃがいも	とりむね	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす ほうれんそう・あかぴーまん・こーん おれんじ	お茶 ツナ軟飯おにぎり
15	金	軟飯・かれいの甘酢あんかけ かぼちゃの煮物・味噌汁 青りんご	こめ	かれい・とうふ	にんじん・ぴーまん・たまねぎ かぼちゃ・ぐりんぴーす・だいこん りんご	お茶 米粉パン
16	土	野菜ビーフン・大根サラダ じゃが芋のマヨ焼き りんご	びーふん・じゃがいも	とりささみ	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・きゅうり・こーん・だいこん あおさ・りんご	お茶 お菓子
18	月	軟飯・ポトフ風 ツナマヨサラダ オレンジ	こめ・じゃがいも さつまいも	とりささみ・しーちきん	たまねぎ・にんじん こーん・おれんじ	お茶 いちごの米粉蒸しパン
19	火	軟飯・かれいの磯煮 切干大根の煮物・清汁 りんご	こめ	かれい・うすあげ	あおさ・せんきりだいこん・にんじん ぐりんぴーす・ほうれんそう・ねぎ りんご	お茶 芋茶巾
20	水	軟飯・鶏肉の甘辛炒め煮 白菜のゆかり和え・味噌汁 オレンジ	こめ	とりささみ・とうふ	たまねぎ・きゃべつ・あかぴーまん はくさい・にんじん・こーん・わかめ ねぎ・おれんじ	お茶 りんご ジュース寒天
21	木	軟飯・かれいの煮つけ チンゲン菜の和え物・味噌汁 オレンジ	こめ	かれい・うすあげ	ちんげんさい・だいこん・きぴーまん たまねぎ・にんじん・ねぎ・おれんじ	お茶 米粉パン
22	金	＜クリスマス会＞コーンピラフ風軟飯 鶏肉のうま煮・かぼちゃサラダ 具だくさんスープ・りんご	こめ	とりささみ	こーん・かぼちゃ・にんじん たまねぎ・しめじ・えのき・あおさ りんご	お茶 ゼリー
23	土	中華丼風軟飯 大根のナムル・清汁 りんご	こめ	とりささみ	たまねぎ・にんじん・はくさい しいたけ・ぐりんぴーす・だいこん ぶろっこりー・こまつな・りんご	お茶 お菓子
25	月	ひき肉ライス風軟飯 オクラのドレッシング和え スープ・オレンジ	こめ	とりみんち	たまねぎ・にんじん・あおさ おくら・だいこん・ほうれんそう きゃべつ・おれんじ	お茶 じゃがいものふかし
26	火	ねぎ塩ビーフン 厚揚げの中華和え りんご	びーふん	とりささみ・あつあげ	はくさい・にんじん・わかめ・ねぎ こーん・もやし・きゅうり りんご	お茶 炊き込み 軟飯おにぎり
27	水	軟飯・鶏肉の照り煮 小松菜のマヨ和え・味噌汁 オレンジ	こめ	とりささみ・しーちきん	こまつな・にんじん たまねぎ・ねぎ・おれんじ	お茶 マカロニきな粉
28	木	軟飯・かれいのみぞれあん 三色ピーマン炒め煮・味噌汁 りんご	こめ・さつまいも	かれい	だいこん・ぴーまん・きぴーまん あかぴーまん・たまねぎ・しめじ にんじん・ねぎ・りんご	お茶 ゼリー

中央フードサービス株式会社