

市場保育所

献立表

12月

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1月	栄養団子汁、シシトイ、白ねえ	かれわ、人参、ほうれん草、大根、椎茸	牛乳 果物	牛乳 手作りせんべい
2火	魚のかうあじ、ねえ、すのめ	魚、胡瓜、大根、人参、えのき、人参、わか	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
3水	けんちん汁、ちくわの磯辺揚げ、椎茸	人参、大根、干ばう、里芋、こんにゃく、ちくわ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
4木	とりレバーの甘煮、春雨スー、野菜	レバー、白菜、椎茸、キャベツ、生姜、春雨	牛乳 パン	牛乳 手作りお好み焼
5金	豆腐のまじり、炒レス、アボカド	豚ミンチ、人参、アボカド、キャベツ、モヤレハム	牛乳 クラッカー	牛乳 おかき
6土	八宝菜、春巻	豚、カマボコ、人参、竹の子、白菜、玉ネギ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
8月	カレー汁、ツレツレ、わかめ	牛、玉ネギ、人参、じゃが芋、キャベツ、胡瓜	牛乳 果物	牛乳 手作りバーキ
9火	炊き合せ、根菜煮、ふのめ、お餅	かれわ、ハム、人参、干ばう、大根、椎茸	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
10水	魚のあんかけ、華風サラダ、納豆	人参、ほうれん草、生姜、玉ネギ、納豆	牛乳 パン	牛乳 手作りチーズケーキ
11木	炒めゼーフン、ギョーザス、煮豆	豚、ロマン、人参、ニラ、キャベツ、金	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
12金	ミートスパゲッティ、コンス、ポテト	豚ミンチ、ベーコン、トマト、クリームコン	牛乳 せんべい	牛乳 手作りシリアル
13土	和風ちゃんぽん、ごぼうの煮	豚、干ばう、白菜、人参、玉ネギ、カマボコ	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー
15月	ハヤシ汁、エール、わかめ	牛、じゃが芋、キャベツ、コン、人参	牛乳 果物	牛乳 手作り蒸しパン
16火	すき焼風煮、かき卵汁、ツレツレ	牛、わかめ、胡瓜、じゃが芋、糸こんにゃく、焼ト	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ラスク
17水	鯖のみそ煮、おこし、アボカド	鯖、ハム、なめこ、大根、胡瓜、トマ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
18木	お誕生日会	牛乳中、ワイン、カマボコ、えのき、わかめ	牛乳 パン	牛乳 おかき
19金	変わり大寄せ、おナス、おれ、おれ	ソーセージ、人参、パセリ、玉ネギ、炒レ	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
20土	マボ、豆腐、ゴマサラダ	豚ミンチ、人参、ニラ、キャベツ、豆腐	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
22月	クリスマス会	もも身、人参、玉ネギ、アボカド、ハム、金	牛乳 果物	牛乳 手作りケーキ
23火	南蛮のえび煮、お餅、お餅	とりミンチ、南蛮、胡瓜、春雨、わかめ、厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 手作り揚げパン
24水	魚のフライ、おこし、スモーク	魚、玉ネギ、コン、のり、えのき、人参	牛乳 パン	牛乳 クラッカー
25木	ふわふわ卵焼、ホト、ひじき煮	大根、キャベツ、人参、ひじき、じゃが芋	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
26金	とり天、カニカマ、春雨、春雨	とり肉、白菜、しめじ、カニカマ、コン、春雨	牛乳 クラッカー	牛乳 おかき
27土	卵とじうどん、さつま芋の天ぷら	かれわ、さつま芋、ネギ、人参、キャベツ、わか	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

食育目標

- 冬野菜をたくさん食べて、丈夫な体を作りましょう。
- 手洗い、うがいをして、病気を予防しましょう。

～食育だよ～

2025年の冬至は、12月22日です。
冬至とは、一年の中で、最も昼が短く、夜が長い日の事です。
冬至の日には、無病息災を願い、南風を食べたり、やす湯につかる習慣があります。

12月22日に注意!!

冬の時期に猛威をふるう、
人知れず、感染を予防するため、
食事や外出から帰ってきた際、
には手洗いをしっかり行い、
ましょう。

