





遍照保育園 幼児食献立表

【平成29年12月】

	月	火	水	木	金	土
昼食	<p>年末のあわただしい時期になりました。 この時期は「温かさがご馳走」といわれるように、湯気のたった食事は、心も体もほっとします。離乳食も熱すぎるのはいただけませんが、冷たすぎるのも食べにくいものです。温度に気をつけ用意してあげましょう。</p> <p>22日は冬至です。冬は野菜が不足しやすいので、冬至にかぼちゃを食べてビタミンや食物繊維をとる風習です。日本の昔からある行事を大切に、自分の体を思いやる習慣を身につけて欲しいと願います。</p>				1	2
3時					玄米ご飯 切干大根の五目煮 ニラたまスープ 納豆 りんご (バナナ) ココアミルク ふかし芋	五宝うどん コーンツナサラダ みかん 牛乳 スネーキ バナナ
昼食	4	5	6	7	8	9
3時	雑穀ご飯 鶏胸肉のタルタル焼き コーンスープ 白菜とりんごのサラダ オレンジ ココアミルク 南瓜スコーン	そぼろご飯 ちゃんこ汁 一口チーズ りんご (バナナ) ココアミルク チーズサンド	麦ご飯 さごしの柚子味噌焼き のっぺい汁 五目白和え バナナ お茶 じゃが芋チヂミ	麦ご飯 鶏肉の甘辛焼き (名古屋風) きのこスープ マカロニサラダ グレープフルーツ (オレンジ) ココアミルク 豆腐ドーナツ	玄米ご飯 おでん風 生姜和え みかん ココアミルク 人参マフィン	牛蒡入りハヤシライス 蓮根の福神漬け風 ジャーマンポテト みかん 牛乳 粒あんマーガリンロール バナナ
昼食	11	12	13	14	15	16
3時	雑穀ご飯 カレーポークジンジャー ミネストローネ バナナ ココアミルク 蒸しぱん (レーズン)	芋ご飯 ごぼうとひじきの旨煮 豆腐の味噌汁 焼ししゃも オレンジ ココアミルク 塩クッキー	ちゃんぽんうどん 南瓜サラダ みかん お茶 おにぎり	手作り弁当 	手作り弁当 	生活発表会 
昼食	18	19	20	21	22	23
3時	雑穀ご飯 南瓜のそぼろあんかけ 豆乳豚汁 オレンジ ココアミルク コーンマヨパン	じゃこ菜飯 豚肉のんにく味噌焼き けんちゃん汁 バナナ ココアミルク ラスク	麦ご飯 魚の甘酢あん ほうれん草の味噌汁 パイナップル (オレンジ) ココアミルク ビスケット	玄米ご飯 鶏肉と大根の煮物 華風和え りんご (バナナ) お茶 ハムカツサンド	22 クリスマス会 カレーライス 切干大根サラダ みかん 	23 天皇誕生日 
昼食	25	26	27	28		
3時	雑穀ご飯 高野の卵とじ 大根の和風コールスロー バナナ ココアミルク 蒸しぱん (和風野菜)	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜スープ コーンサラダ オレンジ ココアミルク フルグラクッキー	玄米ご飯 鯖のみぞれ煮 味噌汁 極太きんぴら みかん お茶 揚げパン (きな粉)	28 広島お好み丼 蓮根サラダ りんご (バナナ) お茶 ヨーグルトバイキング 乾パン	