



12月 正光乳児保育園 献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	
日					1	2	
9時のおやつ					クラッカー	クラッカー	
昼食	主食 主菜 副菜				麦ご飯 ししゃものチーズ風味フライ ナムル 中華スープ	ビビンバ すまし汁	
3時のおやつ					牛乳 マドレーヌ	牛乳 パン	
日	4	5	6	7	8	9	
9時のおやつ	クラッカー	クラッカー	フルーツ	チーズ	クラッカー	クラッカー	
昼食	主食 主菜 副菜	ご飯 胡麻風味豚汁 スタミナ納豆 チーズ	ご飯 ミートペンネ 豆乳スープ フルーツ	麦ご飯 唐揚げ おなか和え 若芽の味噌汁	しらす若芽ご飯 スパニッシュオムレツ 牛蒡の清汁 フルーツ	おとき (精進料理)	炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ
3時のおやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 麩のラスク	牛乳 おからのホットケーキ	牛乳 シュガートースト	焼き芋	ビスケット	
日	11	12	13	14	15	16	
9時のおやつ	クラッカー	フルーツ	牛乳	チーズ	クラッカー	クラッカー	
昼食	主食 主菜 副菜	ご飯 冬野菜カレー マロニーサラダ フルーツ	麦ご飯 焼きビーフン 白菜の味噌汁 チーズ	ご飯 魚の磯辺揚げ 酢の物 五目汁	麦ご飯 肉大根 厚揚げの味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏の味噌チーズ焼き シーザーサラダ もずくスープ	お弁当の日
3時のおやつ	牛乳 アメリカンドック	牛乳 オートミールクッキー	じゃこチーおにぎり	牛乳 マカロニあべ川	牛乳 アップルケーキ	お菓子	
日	18	19	20	21	22	23	
9時のおやつ	フルーツ	牛乳	クラッカー	チーズ	クラッカー	クラッカー	
昼食	主食 主菜 副菜	麦ご飯 鶏牛蒡スープ ポークビーンズ チーズ	ご飯 ササミのオランダ揚げ ポテトサラダ 麩の味噌汁	麦ご飯 魚のムニエル 野菜の胡麻和え 大根の清汁	ご飯 きのこグラタン 卵スープ フルーツ	麦ご飯 味噌おでん フルーツ	スープスパちゃん フルーツ
3時のおやつ	牛乳 中華風カステラ	のりおにぎり	牛乳 いちごとチーズのサンド	お好み焼き	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 パン	
日	25	26	27	28	※都合により変更となる場合があります。 		
9時のおやつ	チーズ	牛乳	クラッカー	フルーツ			
昼食	主食 主菜 副菜	ご飯 おろしすいとん 鶏肉のコーンフレーク焼き ミモザサラダ	麦ご飯 麻婆高野 かき玉汁 フルーツ	ご飯 竹輪のスパイス揚げ のり和え 切干大根スープ			麦ご飯 すき焼き風煮 里芋の味噌汁 チーズ
3時のおやつ	牛乳 抹茶ケーキ	みたらし団子	バナラキップェルン	ジョア パン			

報恩講とは …………… 親鸞さまの命日のお勤めです。

冬至

おときよばれとは …… ご飯や味噌汁、がめ煮など野菜を使った温かい料理を食べながら普段忘れがちになる”おかげさまで”や”ありがとう”の気持ちを思い出させてくれる一日です。

一年でもっとも夜が長く、昼が短い日です。一年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、南瓜を食べたり柚子湯に入って体を温めたりしましょう！
南瓜は体を温める食べ物で、風邪予防になります。また、柚子湯に入ると一年間無病息災になると言われています。

今月は、12/ 8(金)におときよばれをします。

※メニュー ご飯・味噌汁・もどき・厚揚げと昆布の煮物

