



くじら認定こども園 離乳食献立表 【12月】

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、キャベツとにんじん煮、バナナ	ジャムサンド
2	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、青菜の納豆和え	蒸しパン
3	木	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物。ブロッコリー煮、フルーツ	おかゆ
4	金	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、じゃがいも煮	パンがゆ
5	土	スパゲティー煮	やさいスープ	マッシュかぼちゃ	せんべい
6	日				
7	月	おかゆ	すまし汁	とうふとやさいの煮物、バナナ	きな粉マカロニ
8	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおな煮物	おかゆ
9	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、にんじんの煮物	ビーフン煮
10	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの煮物	おかゆ
11	金	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、ブロッコリー煮	せんべい
12	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、だいこん煮	クッキー
13	日				
14	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの和え物、煮りんご	ジャムサンド
15	火	おかゆ	すまし汁	じゃがいも煮、青菜の煮物	コーンフレーク煮
16	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、ひじきとキャベツ煮	クッキー
17	木	おかゆ	煮込みうどん	やさいの煮物	つきあげ
18	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、マカロニ煮	ぱんがゆ
19	土	おかゆ	すまし汁	とりと野菜の煮物、にんじんの和え物	せんべい
20	日				
21	月	煮込みうどん		かぼちゃの煮物、ヨーグルト	お好み焼き
22	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの煮物	きな粉バナナ
23	水	おかゆ	すまし汁	レバーバーグ、ブロッコリー煮	おかゆ
24	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおな和え物、煮りんご	マッシュポテト
25	金	おかゆ	やさいスープ	鶏だんご煮、ブロッコリー煮、雪だるまポテト	クッキー
26	土	おかゆ	すまし汁	とりと野菜の煮物、きゅうりの和え物、ヨーグルト	クッキー
27	日				
28	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、コールスローサラダ	ぱんがゆ
29	火			年末休園日	
30	水			年末休園日	
31	木			年末休園日 おおみそか	

都合により献立を変更する場合がございます

栄養士より

毎月19日は食育の日。
 今月は17日に長崎県の献立を提供します。
 鶏めしは、諫早市の山間地域でお正月やお盆、地域の寄り合いなどで欠かせない料理です。来客をもてなすために家庭で育てた鶏を男の人たちが料理し振る舞うそうです。ちゃんぽんのルーツは中国福建省にあるといわれますが明治時代に中華料理店の店主、陳順平が、長崎にいる中国の人に安くて栄養価の高い食事を提供するために考案したそうです。黒田五寸人参は富原地区の特産物で、甘味が強くジュース等むいているようです。給食では炒め煮でいただきます。つきあげは大村の郷土菓子で、しょうがやごまを入れたり各家庭で味が違います。

冬至をむかえます

今年12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。