

くじら認定こども園離乳食献立表【12月】

栄養士より

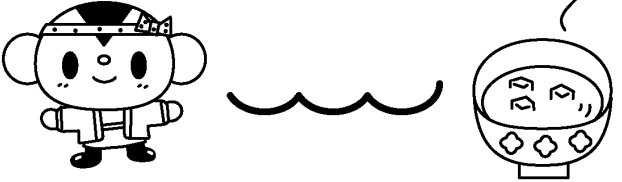
		主食	汁もの	おかず	デザート
1	木	ばんがゆ	やさいスープ	さかなの煮物、ブロッコリー煮物、マッシュポテト	おかゆ
2	金	おかゆ	やさいスープ	鶏とやさいの煮物、ヨーグルト	きな粉マカロニ
3	土	おかゆ	すまし汁	とうふのそぼろ煮、かぼちゃの煮物	せんべい
4	日				
5	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおなの納豆和え	蒸しパン
6	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、キャベツの和え物、バナナ	食パン
7	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの煮物、みかん	おかゆ
8	木	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、かぼちゃの煮物	にゅうめん
9	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおなの煮物、煮りんご	スイートポテト
10	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、千切りサラダ	クッキー
11	日				
12	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツ和え物、みかん	ジャムサンド
13	火	おかゆ	すまし汁	とりじゃが、あおなの煮物	バスプーサ
14	水	おかゆ	やさいスープ	鶏だんご煮、さつま芋サラダ	おかゆ
15	木	ばんがゆ	すまし汁	さかなの煮物、ブロッコリーのサラダ	五平もち
16	金	おかゆ	かぼちゃスープ	とうふそぼろの煮、きゅうりの和え物	プアマンケーキ
17	土	おかゆ	にゅうめん汁	ブロッコリーのそぼろ煮	せんべい
18	日				
19	月	おかゆ	すまし汁	とりにくの煮物、やさいの和え物、バナナ	ラッシー風ゼリー
20	火	おかゆ	にゅうめん汁	さかなの煮物、にんじんの煮物	お好み焼き
21	水	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、ひじきサラダ、みかん	ジャムサンド
22	木	五目うどん		とうふのふんわり煮、かぼちゃの煮物	おかゆ
23	金	おかゆ	やさいスープ	ツリーバーグ、マッシュポテト	クッキー
24	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、キャベツの和え物	せんべい
25	日				
26	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツサラダ	きな粉バナナ
27	火	おかゆ	すまし汁	とりにくの煮物、かぼちゃの煮物	ラスク
28	水	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、ゼリー	コーンフレーク煮
29	木				
30	金				
31	土			大晦日	

毎月19日は食育の日。
 今月は19日にインドの献立を提供します。
 バターチキンカレーは、余ったタンドリーチキンをトマトソースに入れてできたそうです。
 カチュンバルとは「細かく切った」という意味で塩やレモンで味をつけて食べる、お手軽サラダです。ラッシーはヨーグルトをベースにしたドリンクでインドでは定番の飲み物です。給食ではゼリーにさせていただきます。
 インドはバナナの生産量が世界一位だそうです。*インドニカレーのイメージですが日本のカレーとは全く違うもの様です。お楽しみに。
 22日は冬至です。
 かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいとされています。



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



☆都合により献立を変更する場合がございます