

令和3年 12月 すみれ保育園予定献立表

M：牛乳

F：果物

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13、27	14、28	1、15	2、16	3、17	4、18
1才以上児	・御飯 ・ハンバーグ ・ふと根菜の煮物 ・みそ汁	・御飯 ・カレイのおろし煮 ・納豆和え ・みそ汁	・ライ麦食パン ・じゃが芋のグラタン ・人参とたらこの炒り煮 ・ミネストローネ	・ほうとう ・煮豆 ・ほうれん草のごま和え	・御飯 ・鮭の西京焼き ・切干大根の煮つけ ・そうめん汁	・五目うどん ・鶏肉の漬け焼き ・かぼちゃのサラダ
0才児 かみ かみ 期	・軟飯 ・鶏ハンバーグ ・ふと根菜の煮物 ・みそ汁	・軟飯 ・カレイのおろし煮 ・納豆和え ・みそ汁	・食パン ・じゃが芋のグラタン ・人参のツナ炒め ・ミネストローネ	・ほうとう ・煮豆 ・ほうれん草のごま和え	・軟飯 ・鮭のみそ煮 ・大根の煮物 ・そうめん汁	
午後	ドーナツ グレープフルーツ・M	ぎょうざの皮のピザ パナップル・M	おにぎり みかん・麦茶	ホイールケーキ オレンジ・M	焼きいも りんご・M	コーン フレーク バナナ・M
曜日	月	火	水	木	金	土
日	6、20	7、21	8、22	9、23	10、24	11、25
1才以上児	・高野豆腐のそぼろ御飯 ・れんこんのツナ和え ・みそ汁 ・ムースゼリー	・カレーうどん ・ちくわの磯辺揚げ ・れんこんの天ぷら ・ブロッコリーの和え物	・バターロールパン ・さわらのトマトホイル焼き ・もやしのナムル ・クリームシチュー	・鶏ごぼう御飯 ・かじきの香味焼き ・五目ごま和え ・すまし汁	・御飯 ・鶏のから揚げ ・里芋の含め煮 ・みそ汁	・鮭御飯 ・野菜の煮物 ・青菜のおひたし ・みそ汁
0才児 かみ かみ 期	・高野豆腐のそぼろ御飯 ・青菜のツナ和え ・みそ汁 ・ヨーグルト	・煮込みうどん ・魚と根菜の煮物 ・ブロッコリーの和え物	・食パン ・さわらのトマトホイル焼き ・もやしのナムル ・クリームシチュー	・鶏ごぼう軟飯 ・かじきの香味焼き ・五目ごま和え ・すまし汁	・軟飯 ・鶏のから揚げ和風あんかけ ・里芋の含め煮 ・みそ汁	
午後	かぼちゃのチーズ焼き オレンジ・M	マカロニのきな粉和え りんご・M	じゃこチャーハン みかん・麦茶	ウィンナーパン パナップル・M	10日 ラスク 24日 クリスマスケーキ みかん・M	ゼリー バナナ・M
<p>離乳完了期（12ヶ月～15ヶ月）は上記の献立とほぼ同じで小さく切ったり柔らかく煮ます。繊維の多い野菜は他に変えます。離乳食及びアレルギー食に関しては、その子の状態に応じて献立を設けます。材料購入の都合により一部献立が変更する場合がありますが、主食は変わりませんので了承して下さい。</p>						

12月24日 クリスマスメニュー

- ・ピラフ
- ・鶏のから揚げ
- ・おからのポテトサラダ
- ・野菜スープ

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

