



富久ソラのこども園ちいさなうちゅう  
 令和5年度12月(師走)献立



今月の目標：冬野菜を食べよう

※日々安心・安全な食品を納品しております。納入状況により献立を変更する場合があります。  
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の昼食とおやつのカロリーです。  
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準 548kcal  
 ※乳児は幼児の8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食					ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 根菜の味噌汁 みかん	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト
3時					チキンライス 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
4	5	6	7	8	9	
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 りんご	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜ともやしのポン酢和え 粕汁 フルーツゼリー りんごのケーキ 牛乳	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 ヨーグルト	豚肉と野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ りんご	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	クリームドリア 麦茶	フライドポテト 麦茶	りんごのケーキ 牛乳	ツナおにぎり 小魚 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	南瓜の種取り	きのこさき		ごぼう洗い	白菜ちぎり	
11	12	13	14	15	16	
昼食	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ りんご	麦ご飯 鰯のバター醤油焼き ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 みかん	茶めし おでん 胡瓜ともやしのごま和え バナナ	カレーうどん 大根とカリカリ梅のさっぱり和え 白花豆の甘煮 フルーツゼリー	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 根菜の味噌汁 みかん	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト
3時	油揚げときこの炊き込みご飯 麦茶	あったかにゆう麺 麦茶	肉まん ヨーグルトドリンク	南瓜プリン 牛乳	チキンライス 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
	旬についての話 花:9:45 星:10:00 月:10:15	さつま芋洗い		ごぼう洗い		
18	19	20	21	22	23	
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁 バナナ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 りんご	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 水菜ともやしのポン酢和え 粕汁 フルーツゼリー	ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え なめこのみぞれ汁 ヨーグルト	たくあんぼりぼりご飯 鱈のゆずみそ焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け のっぺい汁 金柑ジャムヨーグルト 柚子パウンドケーキ 緑茶	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根と長葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	クリームドリア 麦茶	フライドポテト 麦茶	りんごのケーキ 牛乳	ツナおにぎり 小魚 麦茶		ゆかりおにぎり 牛乳
	南瓜の種取り	きのこさき		ごぼう洗い		
		冬至についての話 花:9:45 星:10:00 月:13:00		おせちについて 花9:45 星10:00 月13:00		
25	26	27	28			
昼食	ミックスピラフ ハンドベルチキン 白菜とハムのサラダ マカロニスープ フルーツヨーグルト	麦ご飯 鰯のバター醤油焼き ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 みかん	豚肉と野菜の中華丼 青梗菜のナムル ほかほか生姜スープ りんご	カレーうどん 大根とカリカリ梅のさっぱり和え 白花豆の甘煮 フルーツゼリー		
3時	お楽しみクリスマスケーキ 紅茶	あったかにゆう麺 麦茶	肉まん ヨーグルトドリンク	バームクーヘン せんべい 牛乳		
		白菜ちぎり				