

2020年12月 5A 5A 5A 5A 獻

日	曜	朝食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ ボルシチ	みかん 牛乳 手作り きな粉ケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、砂糖、上新粉、ごま油	牛乳、鶏肉、インナー、チーズ、無塩バター、脱脂粉乳、きな粉、ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、コーン缶、いんげん	
2 水	きつねごはん トックスープ		牛乳 こさりのクッキー <sup>クレームパン</sup>	もち、米、パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
3 木	ごはん ひじき卵焼き チャップスチーズ	バナナ 牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、はるさめ、こんにゃく、ごま油、砂糖	牛乳、卵、牛肉、焼き豆腐、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、にんじん、えのきだけ、だいこん、ほうれんそう、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、ひじき、カットわかめ	
4 金	ごはん ポークピーンス じゃこスパゲティー サーモンクリームシチュー		牛乳 こさりの かぼちゃパン	米、パン、じゃがいも、スパゲティー、油	牛乳、さけ、豚肉、だいず、脱脂粉乳、しらす干し、ごま	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、白ねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、いんげん
5 土	ウインナーチャーハン 春雨スープ	みかん おたんじょうび かい	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、納豆豆腐	みかん、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、コーン缶
6 日				7日は乳児の子どもクリスマス会、8日は幼児の子どもクリスマス会です		
7 月	クリームライス かぼちゃのサラダ		牛乳 手作り りんごマフィン	米、上新粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、米マカロニ、油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶、無塩バター、脱脂粉乳、ヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、レモン果汁
8 火	ごはん 星のコロッケ ピーフンと野菜のソテー <sup>かわい</sup> カレーチャウダー	みかん	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、ピーフン、油、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、ウインナー	みかん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン
9 水	ごはん すき焼き風煮物 ちりめんピーマン炒め けんちんじる		牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、さといも、こんにゃく、はるさめ、ピーフン、ごま油、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、牛肉、しらす干し、油揚げ、ごま	はくさい、だいこん、にんじん、ピーマン、白ねぎ、ねぎ、干ししいたけ
10 木	ごはん 納豆 ぶりいたいこん ひじきの五目煮 みそしる	りんご	手作りヨーグルト おかし	米、こんにゃく、砂糖、ごま油、片栗粉	ヨーグルト、納豆、ぶり、ちくわ、豆みそ、豚ひき肉、油揚げ	りんご、だいこん、かぼちゃ、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、ひじき、しょうが
11 金	ビビンパ カクテギ わかめスープ		牛乳 手作り 黒糖クッキー	米、小麦粉、マーガリン、黒砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、黒ごま、ごま	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、キムチ、えのきだけ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
12 土				クリスマス祝会		
13 日						
14 月	ごはん アジフライ 中華サラダ みそしる		牛乳 手作り豆腐団子	米、さつまいも、白玉粉、上新粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、納豆豆腐、豆みそ、きな粉、ウインナー、油揚げ	みずな、にんじん、ブロッコリー、ひじき
15 火	ししじゅーしー <sup>かわい</sup> 麩のチャンブルー <sup>かわい</sup> コンソメスープ	みかん	牛乳 ぶたまん	米、ふ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	みかん、もやし、にんじん、おおさかしなな、にら、干ししいたけ、刻みこんぶ、ねぎ
16 水	冬野菜ハヤシライス きゅうりのごまサラダ		牛乳 黒糖パン	米、パン、さつまいも、卵	牛乳、牛肉、ごま	たまねぎ、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、ブロッコリー、かんてん

日付	曜日	朝食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん ししゃものからあげ 五目豆 みどりしる	りんご 	牛乳 手作り 米粉のもっちり バナナケーク	米、上新粉、片栗粉、マーガリン、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、だいず、豆みそ、ちくわ、油揚げ	りんご、バナナ、かぶ、にんじん、ピーマン、ごぼう、レモン果汁
18	金	赤米入りごはん さけのちゃんちゃん焼き たたきキュウリの酢の物 鶏肉のフォー		牛乳 手作り かほちゃん 千千ミ	米、上新粉、米粉めん、はるさめ、油、油、赤米	牛乳、さけ、鶏肉、ツナ水煮缶、豆みそ、しらす	みかん缶、赤たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かばちゃ、もやし、にら、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ
19	土	ほうれん草ライス みかん ポタージュ		牛乳 おかし	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、いんげん、マッシュルーム
20	日			※かいてある食材はかわるとときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください			おきがるに♥
21	月	中華どんぶり のっぺいじる		牛乳 こさりのチーズ スティックパン	米、パン、さといも、こんにゃく、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、ピーマン、辛しいたけ、ごぼう
					いちぢんで一年で一番長い時間が短い日を冬至と呼びます。寒い日が続くので風邪をひかないように、栄養満点のかばちゃを食べ、ゆず湯に入ると良いとされています。22日は冬至にちなみかほちゃんのおやつにしています。		
22	火	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ キャベツのお浸し とんじる	みかん かほちゃんブラン	牛乳 手作り寒天 片栗粉	米、砂糖、さといも、油、冬至(とうじ)	牛乳、あかうお、豚肉、木綿豆腐、豆みそ、かつお節	みかん、かばちゃ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう、切り干し大葱、しょうが、かんてん
23	水	チキンカレー(ククラ・コ・マス) 豆サラダ(パトマスサテコ)		手作りラッキー 手作りニムキ ネパールメニュー	米、強力粉、油、ごま油	鶏肉、牛乳、ひよこまめ、ヨーグルト、ごま、バター	たまねぎ、みかん果汁、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが
24	木	ごはん 納豆 焼魚 コロコロポテトサラダ みどりしる	りんご 	牛乳 手作り ジャムサンド	じゃがいも、米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、なたね油	牛乳、さば、納豆、豆みそ、ウインナー、油揚げ	りんご、みずな、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、カットわかめ
25	金	ごはん フライドチキン フロッコリーのおかかあえ ポタージュ		牛乳 手作り クリスマス カップケーキ	米、じゃがいも、上新粉、マーガリン、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、ホイップクリーム、脱脂粉乳、かつお節	クリームコーン缶、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、いちご、かぼちゃ、しょうが
26	土	ツナクリームスパゲッティー りんご		牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	たまねぎ、りんご、マッシュルーム、にんじん、いんげん
27	日				おしらせ 12月29日から2021年1月4日までおやすみです。		
28	月	牛肉のきんぴらちらし かほちゃんの甘煮 すまししる		牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり

☆風邪をひかない食事→温かく、根菜たっぷりの料理を食べましょう。食後にはビタミンたっぷりの果物を。

本章由热心网友上传，版权属于原作者，如侵犯到您的权益，请联系管理员删除

☆体調を崩してしまったときは…

→無理にたくさん食べない（胃腸も弱っています。水分だけは欠かさず飲んでください）  
→食欲が出てきたら消化が良い、柔らかく煮たものを食べましょう。

**おすすめの食べ物** おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類（ささみ、赤身）・豆腐・ヨーグルト