



献立表



ひまわり第2 保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
寒さが身に染みる季節になりました!! 冬野菜には、身体を温め、風邪予防に効果的な食材が沢山あります。 甘くて美味しい冬野菜は、子どもたちも大好きです。冬ならではの料理を楽しみながら、寒さに負けない 身体作りをしていきましょう。 大根・ほうれん草・白ねぎ・かぶ・ゆず・ブロッコリー ～冬野菜の仲間～ ・カリフラワー・高菜 など				1 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 里芋のサラダ すまし汁	2 そばごはん 味噌汁
				さつまいもと小豆のおにぎり みかん・お茶	黒糖パン 昆布・お茶
4 ごはん 高野のから揚げ ほうれん草の浸し 味噌汁	5 ごはん 魚の塩麴焼き ブロッコリーの白和え すまし汁	6 ごはん 厚揚げのゆずみそ焼き 大根の煮物 米粉シチュー	7 ごはん ロールキャベツ あらめの炒め物 味噌汁	8 ごはん 魚のパン粉焼き れんこんのきんぴら ごま味噌汁	9 あんかけ焼きそば さつまいものごま和え
もちもち芋まんじゅう 昆布・お茶	みそ焼きおにぎり いりこ・お茶	ぜんざい 昆布・お茶	さつまいもドーナツ するめ・お茶	おかかおにぎり 結び昆布・お茶	かぼちゃパン するめ・お茶
11 ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル すまし汁	12 ごはん 魚のにんにく醤油焼き おから 小松菜と春雨のスープ	13 里芋ごはん 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	14 ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 納豆和え すまし汁	15 ごはん 高野と大豆の煮物 キャベツの酢の物 味噌汁	16 のりおにぎり 豚汁
きなこおはぎ するめ・お茶	ゆず大福 いりこ・お茶	干し柿蒸しパン 昆布・お茶	ふかし芋 切り干しハリハリ・お茶	のり巻き いりこ・お茶	レーズンパン 昆布・お茶
18 ごはん 焼きがんもの 野菜あんかけ 白菜の煮びたし 味噌汁	19 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうの煮物 わかめスープ	20 ごはん 肉豆腐 カリフラワーの おかか和え 味噌汁	21 【冬至】 ごはん 焼き魚 里芋のゆず味噌和え 刻み昆布の炒め物 かぼちゃスープ	22 クリスマス会 	23 チキンライス すまし汁
里芋のおかかコロッケ 昆布・お茶	高菜チャーハン お茶	煮込みうどん お茶	かぼちゃパン 蒸し人参・お茶	献立はお楽しみに🎄	紫芋パン するめ・お茶
25 ごはん がんもの煮物 人参の煮物 キャベツのしらす和え 味噌汁	26 ごはん 鶏肉のみそ焼き 煮豆 蒸しブロッコリー すまし汁	27 【もちつき】 とりもち(くま〜ぞう) ／おにぎり(ひよこ〜うさぎ) 干し大根のサラダ 鶏汁	28 ごはん 魚の竜田焼き かぶの酢の物 味噌汁	29 お弁当の日 	30 年末年始休園 12/30～1/4 1/5に元気で登園 して下さいね!
マカロニきな粉 りんご・お茶	青のりおにぎり 昆布・お茶	焼き芋 するめ・お茶	すいとん汁 お茶	ごまじゃこおにぎり いりこ・お茶	

バランスの良い朝ごはん

～簡単に用意するポイント～

先月までの献立表で、朝ごはんはごはんのみそ汁を食べて欲しい旨を伝えてきました。そこから、更にプラスして無理なく少しの工夫で朝ごはんを充実させてみませんか？

- ◎卵料理は作りやすい朝食のひとつ。卵焼きや目玉焼き等に。
- ◎魚は焼くだけ。
- ◎納豆は、混ぜるだけ。子どもたちには人気です。



主菜



副菜

- ◎副菜はムリをせず、前日の残り物で十分！
- ◎蒸しブロッコリーは食べやすい上に、栄養価も高い！

- ◎前日にタイマーをセット。
- ◎おにぎりにして食べやすく。
- ◎前日のご飯をおにぎりにおいて、朝フライパンなどで焼いて焼きおにぎりに。



主食



汁物

- ◎前日に野菜を切っておく。出汁をとり、すぐに入れるようにしておく。
- ◎前日の汁をアレンジして目先を変えて。豆腐や卵をプラス←たんぱく質も一緒にとれます。
- ◎わかめやねぎをプラスして。～ひと手間加えて、残り物とは思えない、ごちそう汁物に変身!!～

