

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2024年12月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	 <p>12月29日から1月3日まで年末年始の休園日です。 良いお年をお迎えください。</p>  					
午前	2 牛乳、お菓子	3 牛乳、お菓子	4 牛乳、お菓子	5 牛乳、お菓子	6 牛乳、お菓子	7 牛乳、お菓子
昼食	御飯、すまし汁(大根)、さけのサラダ焼き、キャベツの塩ごま和え、みかん缶	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、蒸しかぼちゃ、りんご	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやし和え物、バナナ	御飯、豆乳コーン鍋(白菜)、鶏しバーのケチャップあえ、バイクドジャガ、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(豆腐・あげ)、白身魚の野菜蒸し、きんぴらごぼう(ごま)、みかん	焼きビーフン(カレー)、わかめスープ(もやし)、ゆでブロッコリー、バナナ
午後	スキム牛乳、米粉のバナナパン	スキム牛乳、米粉お好み焼き	スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、お菓子	スキム牛乳、米粉蒸しパン・和風やさい	スキム牛乳、米粉ドーナツ(レーズン)	スキム牛乳、ハリハリおにぎり(青のり・ごま)
午前	9 牛乳、お菓子	10 牛乳、お菓子	11 牛乳、お菓子	12 牛乳、お菓子	13 牛乳、お菓子	14 牛乳、お菓子
昼食	御飯、みそ汁(小松菜・あげ)、ぶり大根、もやしとわかめのナムル(ごま)、パイン缶	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鶏むね肉のふくら焼き、チンゲン菜のどろみ炒め(えのき)、りんご	御飯、わかめスープ(もやし・ごま)、厚揚げと豚肉のみそ煮、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、オレンジ	豆腐丼(カレー風味)、すまし汁(大根・わかめ)、ゆでブロッコリー、バナナ	ハリハリわかめ御飯、コンソメスープ、マーボー豆腐(キス)、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(里芋・あげ)、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのおかか和え、りんご
午後	スキム牛乳、米粉蒸しパン・黒糖	スキム牛乳、キャロットケーキ	スキム牛乳、菜飯おにぎり	スキム牛乳、豆乳もち	スキム牛乳、米粉蒸しパン・レーズン	スキム牛乳、おにぎり(じゃこごま)
午前	16 牛乳、お菓子	17 牛乳、お菓子	18 牛乳、お菓子	19 牛乳、お菓子	20 牛乳、お菓子	21 麦茶、お菓子 
昼食	御飯、すまし汁(かぶ・あげ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、バイクドジャガ、もも缶	御飯、みそ汁(白菜・ねぎ)、揚げ豆腐の和風あんかけ、さつま芋のレモン煮、りんご	ハヤシライス(手作り)、じゃがいものスープ煮、かぶの梅あえ(きゅうり)、みかん	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、さばの塩焼き、添え：ブロッコリー(ごま)、卵の花(人参・鶏ひき肉)、パイン缶	中華丼(白菜)、わかめスープ、甘煮豆(いんげん豆)、バナナ	<クリスマスってなあに?> おにぎり、ハンバーグ、ブロッコリー、バイクド里芋、ポテトサラダ
午後	スキム牛乳、蒸し芋、おやつ小魚(ごま)	スキム牛乳、にんじんおやき	スキム牛乳、チヂミ(小松菜・豆腐)	スキム牛乳、米粉ドーナツ(おから・バナナ)	スキム牛乳、さつま芋御飯	ジュース、キャロットゼリー
午前	23 牛乳、お菓子	24 牛乳、お菓子	25 牛乳、お菓子	26 牛乳、お菓子	27 牛乳、お菓子	28 牛乳、お菓子
昼食	御飯、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、たららの揚げおろし煮、ひじきの煮物、もも缶	てりやき野菜丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、みかん	ピラフ(さば・カレー)、コーンスープ(大根)、鶏肉のトマトソース煮、粉ふき芋とブロッコリー、オレンジ	御飯、サーモン豆乳シチュー、小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)、キウイフルーツ	御飯、みそ汁(チンゲン菜・いちも)、豚肉と野菜のごま炒め、切干大根のサラダ(ツナ)、パイン缶	ひじき丼、すまし汁(小松菜・あげ)、バイクド里芋(青のり)、りんご
午後	スキム牛乳、にんじんボンデケーキ	スキム牛乳、焼きもちおにぎり	スキム牛乳、いちごのケーキ	スキム牛乳、米粉蒸しパン・小豆	スキム牛乳、野菜もち	スキム牛乳、おさかなごはん
午前	<p>★五味を意識した</p> <p>旬の食材を使う…旬の食材は栄養価が高く、旬はそれぞれの味が引き立つ時期です。</p> <p>だしを活用する…だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます。</p> <p>薄味を心がける…薄味にすることで、野菜の甘さなど、素材本来の味を楽しむことができます。</p> <p>調理の工夫で食べやすくする…子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、その味を抑えることができる食材を組み合わせましょう。</p> <p>(小松菜、ほうれん草+ごま、ごま油、マヨネーズ、かつお節など)</p>					
昼食	<p>バランス献立のコツ</p> 					
午後						