



月	日	献立	2024年12月				献立	月	日	献立	2024年12月			
			初期	中期	完了期	完了期					初期	中期	完了期	完了期
			5・6月分	7・8月分	9・10月分	11・12月分				5・6月分	7・8月分	9・10月分	11・12月分	
水	2	朝食	おかゆ 70gのすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ 70gのすりななし 大根のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ 70gのすりななし 大根のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ 70gのすりななし 大根のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	水	18	朝食	おかゆ さつま芋の煮つ ひじきのすりななし スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つ ひじきのすりななし スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つ ひじきのすりななし スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つ ひじきのすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	3	朝食	おかゆ 人参のすりななし 白菜のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 白菜のすりななし 白菜のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 白菜のすりななし 白菜のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 白菜のすりななし 白菜のすりななし スープ ミルク	木	19	朝食	おかゆ 人参のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	4	朝食	くだくだにゆめん きょうふのすりななし スープ ミルク	くだくだにゆめん きょうふのすりななし きょうふのすりななし スープ ミルク	くだくだにゆめん きょうふのすりななし きょうふのすりななし スープ ミルク	くだくだにゆめん きょうふのすりななし きょうふのすりななし スープ ミルク	金	20	朝食	おかゆ 人参のすりななし 南瓜の煮つ スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 南瓜の煮つ スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 南瓜の煮つ スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 南瓜の煮つ スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	5	朝食	おかゆ 白身のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 白身のすりななし 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 白身のすりななし 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 白身のすりななし 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	土	21	朝食	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	6	朝食	おかゆ ひじきのすりななし じゃが芋の煮つ スープ ミルク	おかゆ ひじきのすりななし じゃが芋の煮つ じゃが芋の煮つ スープ ミルク	おかゆ ひじきのすりななし じゃが芋の煮つ じゃが芋の煮つ スープ ミルク	おかゆ ひじきのすりななし じゃが芋の煮つ じゃが芋の煮つ スープ ミルク	月	23	朝食	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土	7	朝食	おかゆ さつま芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つ 高野豆腐の煮物 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つ 高野豆腐の煮物 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つ 高野豆腐の煮物 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	火	24	朝食	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	9	朝食	おかゆ じゃが芋の煮つ フロッコーのすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	水	25	朝食	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	10	朝食	おかゆ 白身のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ 白身のすりななし 大根のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ 白身のすりななし 大根のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ 白身のすりななし 大根のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	木	26	朝食	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	11	朝食	おかゆ 豆のすりななし じゃが芋の煮つ スープ ミルク	おかゆ 豆のすりななし じゃが芋の煮つ じゃが芋の煮つ スープ ミルク	おかゆ 豆のすりななし じゃが芋の煮つ じゃが芋の煮つ スープ ミルク	おかゆ 豆のすりななし じゃが芋の煮つ じゃが芋の煮つ スープ ミルク	金	27	朝食	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	12	朝食	くだくだにゆめん 南瓜の煮つ 大根のすりななし スープ ミルク	くだくだにゆめん 南瓜の煮つ 南瓜の煮つ スープ ミルク	くだくだにゆめん 南瓜の煮つ 南瓜の煮つ スープ ミルク	くだくだにゆめん 南瓜の煮つ 南瓜の煮つ スープ ミルク	土	28	朝食	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	13	朝食	おかゆ 白身のすりななし じゃが芋の煮つ スープ ミルク	おかゆ 白身のすりななし じゃが芋の煮つ じゃが芋の煮つ スープ ミルク	おかゆ 白身のすりななし じゃが芋の煮つ じゃが芋の煮つ スープ ミルク	おかゆ 白身のすりななし じゃが芋の煮つ じゃが芋の煮つ スープ ミルク	月	29	朝食	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土	14	朝食	おかゆ 人参のすりななし 白菜のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 白菜のすりななし 白菜のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 白菜のすりななし 白菜のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 白菜のすりななし 白菜のすりななし スープ ミルク	火	30	朝食	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	16	朝食	おかゆ さつま芋の煮つ 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つ 白身のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つ 白身のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	おかゆ さつま芋の煮つ 白身のすりななし 大根のすりななし スープ ミルク	水	31	朝食	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	17	朝食	おかゆ 人参のすりななし ひじきのすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし ひじきのすりななし ひじきのすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし ひじきのすりななし ひじきのすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし ひじきのすりななし ひじきのすりななし スープ ミルク	土	1	朝食	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりななし 人参のすりななし スープ ミルク	
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク

14日師匠の1つである「冬至」を境に昼が1日1日長くなっていきます。冬至の日には、「ゆず湯に入る」「南瓜を食べる」などの風習があり、南瓜やゆずには風邪の予防効果もあります。特に年末年始は食生活が乱れやすくなりますので、栄養のある食事を意識し元気に新年を迎えましょう。

かぼちゃについて

かぼちゃの収穫は夏に行われますが、なぜ冬至にかぼちゃを食べるのかに注目してみました。かぼちゃは、夏に収穫でき長く保存ができ野菜であり、カロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。昔は、緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで、風邪を予防していたそうです。かぼちゃに含まれるカロテンは、油と相性がいいので薄切りにして炒めたり、マヨネーズなどと一緒にとると、効率よく栄養素を吸収することができます。ご家庭でもぜひかぼちゃを使った献立を取り入れて、元気に冬を過ごしていきましょう！

※アレルギー対応の献立はアレルギー対応の食材を使用しております。
 ※ホットケーキミックス・カレールウ・ツナ缶・マヨネーズは、アレルギー対応の食材を使用しております。
 ※味噌汁は市販品と味噌、スープ、マヨネーズは市販品と調味料を使用しております。
 ※りんごは、産地別にはちまきを使用したものを提供しております。
 ※※、天候等の都合により食材の量が変動する場合がございます。ご了承ください。