

12月 食事献立表

日	曜	おひるのこんだて	 血や肉になるもの	 体の調子を整えるもの	 熱や力にならぬもの	3歳未満児 午前のおやつ	午後のおやつ ( ) 内 3歳未満児	行事予定
1	金	カレー・大根サラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・小松菜・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 おかし	牛乳 米粉いちご蒸しパン	
2	土	パン・牛乳・果物						
4	月	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・豚汁	ちくわ・青のり・かつお節・豚肉・みそ	キャベツ・人参・きゅうり・大根・長ねぎ	小麦粉・油・じゃがいも・こんにやく	お茶 おかし	牛乳 クリームソフトパン	
5	火	車麩の卵とじ・和風サラダ	豚肉・鶏卵・かつお節	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	車麩・しらたき・油・砂糖・ごま油	お茶 おかし	牛乳 おかし	予行練習 花・つぼみ 1
6	水	麻婆豆腐・華風あえ	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	お茶 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	予行練習 星・月・雪
7	木	鶏肉のオープン焼き・三色ひたし・みそ汁・焼きのり	鶏肉・豆腐・みそ・焼きのり	ほうれん草・もやし・人参・小松菜・玉ねぎ	小麦粉・オリーブ油・油	お茶 おかし	牛乳 おかし	
8	金	中華うま煮・切り干し大根とツナの和え物	豚肉・かまぼこ・ツナ	白菜・玉ねぎ・人参・干しシイタケ・チンゲン菜・きゅうり・切り干し大根・	油・片栗粉	お茶 おかし	お茶 おかし	布団持ち帰り
9	土							お楽しみ発表会
11	月	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・小松菜・玉ねぎ	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	牛乳 おかし	牛乳 おかし	身体測定 ~15日
12	火	魚のたれかつ・白菜のもみ漬け・みそ汁	魚・塩昆布・豆腐・みそ	白菜・人参・えのきたけ・長ねぎ・小松菜	小麦粉・パン粉・油・砂糖	牛乳 おかし	牛乳 ミニメロンパン	避難訓練
13	水	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ	豚ひき肉・わかめ・豆腐	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶	ごま油・砂糖・ごま	牛乳 おかし	お茶 おかし	スケート体験① 雪・月
14	木	里いものそぼろ煮・ひじきふりかけ・みそ汁・果物	鶏ひき肉・厚揚げ・ひじき・みそ	人参・小松菜・キャベツ・えのきたけ・もやし・果物	里いも・こんにやく・油・砂糖・片栗粉・ごま	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
15	金	カレー・ツナサラダ	豚肉・ツナ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン	じゃがいも・油	牛乳 おかし	ゼリー	スケート体験② 雪・月
16	土	パン・牛乳・果物						
18	月	ほうとう汁・昆布豆・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・ちくわ・みそ・大豆水煮・焼きのり	大根・かぼちゃ・ぶなしめじ・長ねぎ・小松菜・果物・昆布	乾麺(うどん)・砂糖	お茶 おかし	お茶 おかし	
19	火	白菜の豆乳シチュー・フレンチサラダ・ごまふりかけ・果物	鶏肉・豆乳・ロースハム	白菜・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・ごま	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	英語であそぼう⑨
20	水	ジャーマンオムレツ・ゆでブロッコリー・かかわ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ウインナー・チーズ・鶏肉・みそ	ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・長ねぎ・大根	じゃがいも・油・砂糖・ごま	牛乳 おかし	牛乳 ミニクワッサン	
21	木	魚のオーロラソース焼き・小松菜の磯香あえ・かき卵汁	魚・焼きのり・鶏卵	玉ねぎ・小松菜・もやし・かぶ・長ねぎ・人参	マヨネーズ・砂糖	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
22	金	鶏のから揚げ・カラフルサラダ・白菜のスープ・果物	鶏肉・ベーコン	しょうが・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・白菜・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・マヨネーズ・じゃがいも	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
23	土	パン・牛乳・果物						
25	月	ビーフ入り五目野菜炒め・中華スープ	豚肉・わかめ・豆腐	キャベツ・もやし・人参・ぶなしめじ・にら・チンゲン菜・長ねぎ・果物	ビーフン・油・砂糖・ごま油	お茶 おかし	果物	ダンス教室⑨
26	火	魚のみそ煮・ほうれん草のごまあえ・野菜汁	魚・みそ・油揚げ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・キャベツ	砂糖・ごま・さつまいも・こんにやく	牛乳 おかし	ジョア フライドポテト	
27	水	大根と鶏肉の煮物・納豆あえ・もやしとわかめのナムル	鶏肉・ちくわ・納豆・わかめ	大根・人参・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・こんにやく・砂糖・油・ごま油	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
28	木	すき焼き風煮・中華サラダ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・砂糖・油・春雨・ごま油・	牛乳 おかし	お茶 おかし	保育納め 布団持ち帰り

※〇印三歳以上児主食いりません。

12月29日～1月3日 休園