

12月

献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 土	【家族ふれあいの日】 和風スパゲティ 味付け煮干 みかん	スパゲティ バター	鶏肉もも肉 刻みのり 味付け煮干	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉 みかん	牛 乳 かりんとう	
3 月	グラタン風シチュー ほうれん草の炒り卵 レーズンロール	レーズンロール 油 バター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鶏肉もも肉 むきえび 生クリーム チーズ スキムミルク 卵	パセリ しめじ にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ほうれんそう コーン缶	牛 乳 クラッカー	牛 乳 塩せんべい
4 火	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく じゃがいも 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 おかき	ヨーグルト ビスケット
5 水	ハムサラダサンド コンソメスープ ヨーグルト 食パン	食パン じゃがいも	ロースハム チーズ ヨーグルト	キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん	牛 乳 ウエハース	ココアミルク 小麦胚芽クッキー
6 木	ゆかりごはん 関東煮 豆と魚のごまがらめ	米 板こんにゃく かたくり粉 油 さとう 白ごま	揚げ半ボール うずら卵 削り節 だし こんぶ 大豆(水煮) たつくり	ゆかり粉 にんじん だいこん	牛 乳 あられ	牛 乳 カステラ
7 金	ツナそばろどんぶり 中華スープ みかん	米 さとう 油	ツナ缶 卵 刻みのり 鶏胸肉	しょうが さやえんどう はくさい にんじん たまねぎ	牛 乳 ごませんべい	豆 乳 クリームパン
8 土	【家族ふれあいの日】 【作品展】 みそ煮込みうどん フルーツゼリー チーズ	うどん(生) フルーツゼリー	鶏肉もも肉 油揚げ かまぼこ 削り節 チーズ	にんじん はくさい たけのこ缶 根菜ねぎ 干し椎茸	牛 乳 ぼんせんべい	(おみやげ：ブーツ)
10 月	白身魚フライ ばんざんすう クロロール	油 ごま油 クロロール パン粉(乾燥) さとう はるさめ(乾) 小麦粉	さかな 卵 ロースハム	キャベツ もやし にんじん きゅうり	牛 乳 バームクーヘン	野菜入り果汁 おかき
11 火	高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ ごはん	米 油 すりごま(白)	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 ツナ缶	にんじん たまねぎ さやえんどう ごぼう きゅうり りんご	牛 乳 のり巻きせんべい	発酵乳 おからドーナッツ
12 水	酢鶏 玉米湯(Qミーク) ミルクロール	ミルクロール さとう かたくり粉 油 いちごジャム ごま油	鶏肉もも肉 牛乳	たまねぎ 葉ねぎ にんじん パイン缶 たけのこ缶 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) クリームコーン缶	ヤクルト ポーロ	お 茶 イタリアンスパゲティ
13 木	【誕生会】 すきやき ごま酢和え ごはん	米 糸こんにゃく 油 さとう ごま油 すりごま(白)	牛肉 焼き豆腐 油揚げ 生わかめ	はくさい にんじん えのきたけ 根菜ねぎ キャベツ もやし	牛 乳 パイ菓子	紅 茶 ケーキ
14 金	豆腐の洋風煮 マカロニサラダ ロールパン	ロールパン 油 かたくり粉 マカロニ	豆腐 ベーコン ツナ缶	さやえんどう たまねぎ にんじん クリームコーン缶 赤ピーマン きゅうり	牛 乳 ポップコーン	牛 乳 レーズンクッキー
15 土	【なかよし保育】 和風スパゲティ 味付け煮干 みかん	スパゲティ バター	鶏肉もも肉 刻みのり 味付け煮干	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉 みかん	牛 乳 かりんとう	
17 月	グラタン風シチュー ほうれん草の炒り卵 レーズンロール	レーズンロール 油 バター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鶏肉もも肉 むきえび 生クリーム チーズ スキムミルク 卵	パセリ しめじ にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ほうれんそう コーン缶	牛 乳 クラッカー	牛 乳 塩せんべい
18 火	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく じゃがいも 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 おかき	ヨーグルト ビスケット
19 水	ハムサラダサンド コンソメスープ ヨーグルト 食パン	食パン じゃがいも	ロースハム チーズ ヨーグルト	キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ にんじん	牛 乳 ウエハース	ココアミルク 小麦胚芽クッキー
20 木	ゆかりごはん 関東煮 豆と魚のごまがらめ	米 板こんにゃく かたくり粉 油 さとう 白ごま	揚げ半ボール うずら卵 削り節 だし こんぶ 大豆(水煮) たつくり	ゆかり粉 にんじん だいこん	牛 乳 あられ	牛 乳 カステラ
21 金	【クリスマス会】 シーフードライス チュリップのから揚げ 野菜スープ ごはん	米 バター 油 かたくり粉 じゃがいも	むきえび いか あさりむき身 鶏肉もも肉	青ピーマン たまねぎ 赤ピーマン しょうが キャベツ パセリ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 りんご (おみやげ：ケーキ)
22 土	【家族ふれあいの日】 みそ煮込みうどん フルーツゼリー チーズ	うどん(生) フルーツゼリー	鶏肉もも肉 油揚げ かまぼこ 削り節 チーズ	にんじん はくさい たけのこ缶 根菜ねぎ 干し椎茸	牛 乳 ぼんせんべい	
25 火	高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ ごはん	米 油 すりごま(白)	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 ツナ缶	にんじん たまねぎ さやえんどう ごぼう きゅうり りんご	牛 乳 せんべい	発酵乳 おからドーナッツ
26 水	おもちつき(きなこもち・ロールパン・ジョア)				ゼリー	みかん せんべい
27 木	きのこカレー りんごサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 サラダ油 じゃがいも 油 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク	しょうが コーン缶 にんにく きゅうり たまねぎ りんご にんじん キャベツ えのきたけ グリーンピース しめじマッシュルーム缶	牛 乳 塩せんべい	お 茶 白玉ぜんざい
28 金	年越しにゆうめん 鶏肉の照り煮 一口ゼリー クロワッサン	クロワッサン そうめん さとう	油揚げ 削り節 鶏肉もも肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし みかん	牛 乳 クッキー	お 茶 ポテトパイ

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

【ふれあいの日】の献立は人数により変更する場合があります。

