12月　献立表

明照保育園

日	曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前	午後
1	月	グラタン風シチュー ポパイソテー レーズンロール	レーズンロール 油 バター マカロニ パン粉(乾燥) 小麦粉	鶏もも肉 むきえび 生クリーム チーズ スキムミルク	パセリ コーン缶 にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう えのきたけ	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズ菓子
2	火	五目大豆 そうめん汁 チーズ ごはん	米 板こんにゃく さとう そうめん	大豆 チーズ 鶏胸肉 角切りこんぶ 削り節 かまぼこ 油揚げ	にんじん 葉ねぎ れんこん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ ほうれんそう	牛乳 あられ	発酵乳 ワッフル
3	水	酢鶏 玉米湯(ユイミータン) バターロール	バターロール さとう かたくり粉 油 いちごジャム ごま油	鶏もも肉 牛乳	たまねぎ クリームコーン缶 にんじん 葉ねぎ たけのこ缶 干し椎茸 グリンピース(冷凍) パイン缶	発酵乳 小麦胚芽クッキー	お茶 みたらし団子
4	木	そぼろどんぶり わかめスープ 一口ゼリー 麦ごはん	米 一口ゼリー 麦 さとう かたくり粉 油 白ごま	鶏ひき肉 卵 刻みのり 豆腐 生わかめ	さやえんどう たまねぎ にんじん	牛乳 おかき	牛乳 チョコクリームパン
5	金	ゆかりごはん 冬野菜のなかよし煮 合わせみそ汁 ごはん	米 さといも 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	ゆかり粉 えのきたけ にんじん 葉ねぎ ごぼう れんこん さやえんどう 干し椎茸	牛乳 のり巻きせんべい	ミルク カステラ
6	土	【家族ふれあいの日】 【作品展】 **ふれあいランチ** ＊おにぎりがいります				発酵乳 せんべい	
8	月	煮魚 みそ汁 ヨーグルト ごはん	米 さとう 板こんにゃく	さかな 油揚げ 生わかめ 削り節 ヨーグルト	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	豆乳 ごませんべい
9	火	ハムサラダサンド 野菜スープ フルーツゼリー 食パン	食パン サラダ油 さとう じゃがいも フルーツゼリー	ロースハム チーズ	キャベツ パセリ きゅうり コーン缶 にんじん ほうれんそう たまねぎ	牛乳 おこし	発酵乳 りんご
10	水	すいとん 切り干し大根のサラダ ミルクロール	ミルクロール白玉粉 小麦粉 さつまいも すりごま(白)	鶏胸肉 ちくわ スキムミルク 削り節 ツナ缶	だいこん にんじん 干し椎茸 葉ねぎ 切干しだいこん きゅうり	発酵乳 塩せんべい	牛乳 れんこんチップス みかん
11	木	【誕生会】 肉とごぼうの混ぜごはん 春菊と桜えびのかき揚げ すまし汁 ごはん	米 油 糸こんにゃくふ ごま油 さとう 白ごま 小麦粉	牛肉 さくらえび 卵 スキムミルク 生わかめ 削り節	ごぼう もやし にんじん しめじ みつば 葉ねぎ しゅんぎく たまねぎ コーン缶	牛乳 芋かりんとう	紅茶 ケーキ
12	金	豆腐ハンバーグ マカロニスープ クロロール	クロロール パン粉(乾燥) 油 さとう マカロニ	しぼり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク ベーコン	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん コーン缶 グリンピース(冷凍)	牛乳 ポーロ	牛乳 大豆のポンポン揚げ
13	土	【なかよし保育】 八宝麺 プリン 味付け煮干	中華めん(生) 油 かたくり粉 ごま油 プリン	むきえび 豚もも肉 味付け煮干	にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ チンゲンサイ	牛乳 レーズンクッキー	
15	月	グラタン風シチュー ポパイソテー レーズンロール	レーズンロール 油 バター マカロニ パン粉(乾燥) 小麦粉	鶏もも肉 むきえび 生クリーム チーズ スキムミルク	パセリ コーン缶 にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう えのきたけ	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアクッキー
16	火	五目大豆 そうめん汁 チーズ ごはん	米 板こんにゃく さとう そうめん	大豆 チーズ 鶏胸肉 角切りこんぶ 削り節 かまぼこ 油揚げ	にんじん 葉ねぎ れんこん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ ほうれんそう	牛乳 あられ	野菜ジュース ワッフル
17	水	ししゃもフライ キャベツのミルクスープ 一口ゼリー ロールパン	ロールパン 一口ゼリー 小麦粉/パン粉(乾燥) 油 じゃがいも	ししゃも 卵 ウィンナー 牛乳 スキムミルク	キャベツ にんじん グリンピース(冷凍) ブロッコリー	牛乳 ポップコーン	お茶 手作りみたらしだんご おかき
18	木	そぼろどんぶり わかめスープ 一口ゼリー 麦ごはん	米 一口ゼリー 麦 さとう かたくり粉 油 白ごま	鶏ひき肉 卵 刻みのり 豆腐 生わかめ	さやえんどう たまねぎ にんじん	牛乳 おかき	お茶 いも菓子
19	金	【クリスマス会】 ケチャップライス フライドチキン コンソメスープ ごはん	米 油 小麦粉 マカロニ じゃがいも	ウィンナー 鶏もも肉	たまねぎ パセリ コーン缶 青ピーマン ブロッコリー にんじん キャベツ	もも缶 牛乳 あられ	ミルク カステラ おみやげ：クリスマスブーツ
20	土	【家族ふれあいの日】 **ふれあいランチ** ＊おにぎりがいります					
22	月	煮魚 みそ汁 ヨーグルト ごはん	米 さとう 板こんにゃく	さかな 油揚げ 生わかめ 削り節 ヨーグルト	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	りんごジュース おかき
24	水	きのこカレー じゃこサラダ 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 しらす干し チーズ	しょうが グリンピース(冷凍) にんにく キャベツ たまねぎ さやいんげん にんじん コーン缶 しめじ えのきたけ	発酵乳 塩せんべい	牛乳 れんこんチップス みかん
25	木	年越しにゅうめん 鶏肉のごま照り煮 一口ゼリー ごはん	米 そうめん さとう 白ごま	油揚げ 削り節 鶏もも肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし	ヨーグルト	牛乳 塩せんべい
26	金	【保育おさめ】 **おもちつき**（きなこもち・ロールパン・ジョア）				フルーツゼリー	みかん せんべい
27	土	【家族ふれあいの日】 **ふれあいランチ** ＊おにぎりがいります				発酵乳 塩せんべい	

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。