

# 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 月	煮魚(生揚げ) 豚汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう さといも 一口ゼリー	さかな 生揚げ 豚も肉 油揚げ 削り節	しょうが はくさい ごぼう にんじん 葉ねぎ	牛 乳 かりんとう	紅茶ミルク ラスク
2 火	冬野菜のカレーライス ポテトサラダ ごはん	米 麦 油 小麦粉 バター じゃがいも マヨネーズ	豚も肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー グリンピース(冷凍) しょうが にんにく コーン缶 きゅうり	りんごジュース 卵ボーロ	りんご のり巻きせんべい
3 水	鮭グラタン風シチュー フレンチサラダ バターロール	バターロール サラダ油 油 さとう/バター マカロニ 小麦粉 パン粉(乾燥)	鮭(皮なし)生クリーム チーズ スキムミルク ロースハム	パセリ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン缶 きゅうり	牛 乳 塩せんべい	お 茶 手作りきなこ団子
4 木	筑前煮 合わせみそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	鶏も肉 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう たけのこ缶 れんこん 干し椎茸 さやえんどう かぶ えのきたけ 葉ねぎ	プリン	ヨーグルト クッキー
5 金	豆腐の洋風煮 豚肉と野菜のサラダ レズンロール	レズンロール 油 かたくり粉 さとう すりごま(白) ごま油	豆腐 ベーコン 豚も肉	さやえんどう たまねぎ にんじん クリームコーン缶 しょうが こまつな	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 れんこんチップス みかん
6 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります				牛 乳 クラッカー	
8 月	ホットドッグ ごぼうのクリームスープ 味付け煮干 ロールパン	ロールパン バター クラッカー	ウィンナー むきえび 牛乳 生クリーム 味付け煮干	キャベツ ごぼう にんじん えのきたけ パセリ	牛 乳 パイ菓子	お 茶 ラップおにぎり
9 火	ずいとう 豆と魚のごまがらめ ごはん	米 さとう 白玉粉 白ごま 小麦粉 さつまいも かたくり粉 油	鶏胸肉 ちくわ 削り節 大豆(水煮) たつくり	だいこん にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 おかき
10 水	野菜のカレースープ煮 ツナあえ チーズ バターロール	バターロール じゃがいも さとう ごま油 すりごま(白)	鶏も肉 ツナ缶 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン	お 茶 ぼんせんべい	野菜果汁 りんごドーナツ
11 木	トンボーロウ風 中華スープ 味付け煮干 ごはん	米 麦 油 さとう かたくり粉	豚も肉 ベーコン 味付け煮干	キャベツ にんじん こまつな 根深ねぎ はくさい えのきたけ もやし くら	お 茶 おこし	発酵乳 イタリアンスパゲティ
12 金	トマトソースハンバーグ 大根スープ クロロール	クロロール パン粉(乾燥) マヨネーズ かたくり粉 油	豚ひき肉 豆腐 卵 ロースハム	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ だいこん にんじん	牛 乳 おかき	りんごジュース パイ菓子
13 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります				牛乳 ビスケット	
15 月	煮魚(生揚げ) 豚汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう さといも 一口ゼリー	さかな 生揚げ 豚も肉 油揚げ 削り節	しょうが はくさい ごぼう にんじん 葉ねぎ	牛 乳 かりんとう	豆 乳 ラスク
16 火	冬野菜のカレーライス ポテトサラダ ごはん	米 麦 油 小麦粉 バター じゃがいも マヨネーズ	豚も肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり カリフラワー グリンピース(冷凍) しょうが にんにく コーン缶	りんごジュース 卵ボーロ	りんご のり巻きせんべい
17 水	鮭グラタン風シチュー フレンチサラダ バターロール	バターロール サラダ油 油 さとう/バター小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鮭(皮なし)生クリーム チーズ スキムミルク ロースハム	パセリ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン缶 きゅうり	牛 乳 塩せんべい	お 茶 手作りきなこ団子
18 木	【誕生会】混ぜごはん 魚のごまチーズ揚げ すまし汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 小麦粉 かたくり粉 黒ごま	鶏も肉 生わかめ 油揚げ 削り節 白身魚 粉チーズ 卵 豆腐	にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) キャベツ しめじ みつば	牛 乳 ごませんべい	紅 茶 ケーキ
19 金	豆腐の洋風煮 豚肉と野菜のサラダ レズンロール	レズンロール 油 かたくり粉 さとう すりごま(白) ごま油	豆腐 ベーコン 豚も肉	さやえんどう たまねぎ にんじん クリームコーン缶 しょうが こまつな	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 れんこんチップス みかん
20 土	【なかよし保育】 あんかけうどん ヨーグルト	干しうどん(乾) かたくり粉	鶏胸肉 削り節 ヨーグルト	にんじん はくさい たけのこ缶 しめじ 根深ねぎ	牛 乳 クラッカー	
22 月	【クリスマス会】 カレーチャーハン フライドチキン たまごスープ ごはん	バター 小麦粉 油 じゃがいも 片栗粉	豚ひき肉 鶏も肉 卵	にんにく パセリ たまねぎ 赤ピーマン グリンピース ブロッコリー にんじん	牛 乳 あられ	牛 乳 手作りケーキ
24 水	野菜のカレースープ煮 ツナあえ チーズ バターロール	バターロール じゃがいも さとう ごま油 すりごま(白)	鶏も肉 ツナ缶 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン	お 茶 ぼんせんべい	野菜果汁 ピザ風蒸しパン
25 木	<b>おもちつき</b> (きなこもち・ロールパン・ジョア)				フルーツゼリー (おみやげ: 大福もち)	みかん せんべい
26 金	【保育おさめ】 ゆかりごはん 年越しにゆづめん 鶏肉の照り煮 ごはん	米 そろめん さとう	油揚げ 削り節 鶏も肉	ゆかり粉 ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし	牛 乳 コーンフレーク	お 茶 あんまん
27 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります				牛乳 ビスケット	

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。 乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

