


12月 献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熟と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 水	開化煮 納豆あえ ごはん	米 油 じゃがいも さとう	豚もも肉 卵 納豆 花かつお	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) ほうれんそう もやし	牛 乳 かりんとう	発酵乳 ココアクッキー
2 木	冬野菜のカレーライス フレンチサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 小麦粉 バター サラダ油	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 生わかめ	たまねぎ キャベツ にんじ 赤ピーマン だいこん コーン缶 カリフラワー しょうが にんにく	ヨーグルト	牛 乳 塩せんべい
3 金	魚のチーズフライ マカロニスープ レーズンロール	レーズンロール 油 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ ジャがいも	さかな 卵 粉チーズ	もやし コーン缶 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	牛 乳 クラッカー	ミルク ごませんべい
4 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					
6 月	魚の味噌煮 のっぺい汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 一口ゼリー 麦 板こんにゃく さとう さといも かたくり粉	さかな 油揚げ 削り節	しょうが 干し椎茸 ほうれんそう だいこん	発酵乳 ぼんせんべい	野菜果汁 ラスク
7 火	じゃがいも金平 大根スープ 味付け煮干 ロールパン	ロールパン さとう じゃがいも 油 糸こんにゃく 白ごま	豚もも肉 揚げはん ベーコン 味付け煮干	にんじん さやいんげん だいこん グリンピース(冷凍)	牛 乳 おかき	お 茶 白玉ぜんざい
8 水	ツナそぼろどんぶり けんちん汁 みかん ごはん	米 さとう 油 さといも	ツナ缶 卵 刻みのり 油揚げ 豆腐 削り節	しょうが みかん さやえんどう にんじん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 りんごドーナツ
9 木	イタリアンサンド コンソメスープ 一口ゼリー 食パン	食パン ジャがいも パン粉(乾燥) 油 一口ゼリー	ベーコン スライスチーズ	たまねぎ 青ピーマン しめじ にんじん コーン缶 パセリ	牛 乳 あられ	紅茶ミルク クラッカー
10 金	八宝菜 中華サラダ ごはん	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう 白ごま	豚もも肉 いか むきえび うすら卵 ロースハム	にんじん キャベツ たまねぎ みかん缶 はくさい きゅうり チンゲンサイ だけの缶 干し椎茸	牛 乳 おかき	牛 乳 いち菓子
11 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				牛 乳 ラスク	
13 月	すいとん れんこんの炒め煮 ミルクロール	ミルクロール 油 白玉粉 小麦粉 さつまいも さとう	鶏胸肉 ちくわ スキムミルク 削り節 ベーコン	だいこん にんじん 干し椎茸 葉ねぎ れんこん さやえんどう	牛 乳 おこし	牛 乳 小麦胚芽クッキー
14 火	【誕生会】焼肉ごはん もやしあえ わかめスープ ごはん	米 さとう 油 ごま油 すりごま(白) 白ごま	牛肉 ロースハム 豆腐 生わかめ	にんにく ほうれんそう しょうが にんじん しもん(果汁、生) えのきだけ たまねぎ さやえんどう もやし	牛 乳 ごませんべい	紅 茶 ケーキ
15 水	開化煮 納豆あえ ごはん	米 油 じゃがいも さとう	豚もも肉 卵 納豆 花かつお	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) ほうれんそう もやし	牛 乳 かりんとう	発酵乳 ココアクッキー
16 木	冬野菜のカレーライス フレンチサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 小麦粉 バター サラダ油	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 生わかめ	たまねぎ キャベツ にんじ 赤ピーマン だいこん コーン缶 カリフラワー しょうが にんにく	ヨーグルト	牛 乳 塩せんべい
17 金	魚のチーズフライ マカロニスープ レーズンロール	レーズンロール 油 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ ジャがいも	さかな 卵 粉チーズ	もやし コーン缶 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	牛 乳 クラッカー	ミルク ごませんべい
18 土	【なかよし保育】 とり南はん ヨーグルト	うどん(生)	鶏胸肉 干しわかめ 削り節 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根菜ねぎ	牛 乳 ポーロ	
20 月	魚の味噌煮 のっぺい汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 一口ゼリー 麦 板こんにゃく さとう さといも かたくり粉	さかな 油揚げ 削り節	しょうが 干し椎茸 ほうれんそう だいこん	発酵乳 ぼんせんべい	豆 乳 ウエハース
21 火	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 えのきだけ だいこん 葉ねぎ	牛 乳 あられ	お 茶 白玉ぜんざい
22 水	【クリスマス会】 ケチャップライス フライドチキン 野菜スープ ごはん	米 油 小麦粉 じゃがいも	ウィンナー 鶏もも肉	たまねぎ パセリ 青ピーマン ブロccoli にんじん キャベツ コーン缶 	フルーツゼリー	牛 乳 ツナマヨパン おみやげ：クリスマス ブーツ
24 金	鮭グラタン風シチュー ほうれん草の炒り卵 クロロール	クロロール マカロニ バター 小麦粉 パン粉(乾燥) 油	鮭 生クリーム チーズ スキムミルク 卵	パセリ コーン缶 にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう えのきだけ	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 バームクーヘン
25 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				牛 乳	
27 月	おもちつき (きなこもち・ロールパン・ショア)				フルーツゼリー	みかん せんべい
28 火	年越しにゆうめん 鶏肉の照り煮 チーズ ごはん	米 そうめん さとう	油揚げ 削り節 鶏もも肉 チーズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし	牛 乳 ウエハース	りんごジュース コーンフレーク

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。

