

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】 【1.2日作品展】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛乳 あられ	
3 月	ししゃもの天ぷら みそ汁 一口ゼリー ゆかりごはん	米 麦 一口ゼリー	ししゃも 卵 あおのり 油揚げ 削り節	だいこん にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ ゆかり粉	牛乳 かりんとう	牛乳 ヨーグルト蒸しパン (カステラ)
4 火	肉と野菜のみそ炒め わかめスープ フルーツゼリー	バターロール さとう ごま油 油 白ごま フルーツゼリー	豚もも肉 生わかめ ロースハム	しょうが えのきだけ 青ピーマン キャベツ たけのこ缶 にんじん だいこん	牛乳 ウエハース	チーズリゾット
5 水	野菜の炊き合わせ 大豆と小魚のごまからめ ごはん	米 白ごま さといち 板こんにゃく さとう 油 かつくり粉	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 大豆(水煮) たつくり	にんじん だいこん 干し椎茸 さやいんげん	牛乳 卵ボーロ	ミルク 小麦胚芽クッキー
6 木	えびとにらの炒り豆腐 春雨スープ	ミルクロール 油 さとう ごま油 はるさめ(乾)	むきえび 卵 ロースハム 豆腐	にんじん たまねぎ にら 干し椎茸 はくさい さやえんどう	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 マカロニ安倍川
7 金	冬野菜のカレーライス マカロニサラダ	米 麦 油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり だいこん 赤ピーマン カリフラワー コーン缶 グリーンピース(冷凍) しょうが	牛乳 パイ菓子	お茶 あんまん
8 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 ウエハース	
10 月	おかか揚げ クリームコーンスープ クロロール	クロロール かつくり粉 油 さとう	しほり豆腐 鶏ひき肉 卵 削り節 スキムミルク 牛乳	しょうが たまねぎ れんこん パセリ さやいんげん キャベツ クリームコーン缶 にんじん	牛乳 小麦胚芽クッキー	りんご 豆おかき
11 火	【誕生会】 混ぜごはん わかさぎのカレー風味 すまし汁 ごはん	米 糸こんにゃく さとう かつくり粉 油 ち	鶏もも肉 油揚げ わかさぎ 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) もやし たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 チーズ菓子	紅茶 ケーキ
12 水	ずいどん れんこん炒め	ロールパン 白玉粉 小麦粉 さつまいも 油 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 ブロッコリー	牛乳 レーズンクッキー	野菜果汁 塩せんべい
13 木	魚の梅煮 白みそ汁 チーズ ごはん	米 板こんにゃく さとう じゃがいも	さかな 油揚げ 削り節 チーズ	梅干し しょうが たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 のり巻きせんべい
14 金	ポトフ ツナサラダ 味付け煮干	レーズンロール じゃがいも さとう サラダ油	ウィンナー ツナ缶 チーズ 味付け煮干	にんじん もやし たまねぎ キャベツ パセリ ほうれんそう 赤ピーマン	牛乳 ぼんせんべい	みかん クッキー
15 土	【なかよし保育】 カレーうどん 発酵乳	うどん(生) かつくり粉	豚もも肉 油揚げ 削り節 発酵乳	にんじん たまねぎ 根菜ねぎ	牛乳 クッキー	
17 月	切干大根の煮付け みそ汁 麦ごはん	米 麦 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布削り節 豆腐	切干しだいこん にんじんしめじ さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	牛乳 かりんとう	牛乳 ヨーグルト蒸しパン (カステラ)
18 火	肉と野菜のみそ炒め わかめスープ フルーツゼリー	バターロール さとう ごま油 油 白ごま フルーツゼリー	豚もも肉 生わかめ ロースハム	しょうが えのきだけ 青ピーマン キャベツ たけのこ缶 にんじん だいこん	牛乳 ウエハース	チーズリゾット
19 水	野菜の炊き合わせ 大豆と小魚のごまからめ ごはん	米 白ごま さといち 板こんにゃく さとう 油 かつくり粉	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 大豆(水煮) たつくり	にんじん だいこん 干し椎茸 さやいんげん	牛乳 卵ボーロ	ミルク 小麦胚芽クッキー
20 木	えびとにらの炒り豆腐 春雨スープ	ミルクロール 油 さとう ごま油 はるさめ(乾)	むきえび 卵 ロースハム 豆腐	にんじん たまねぎ にら 干し椎茸 はくさい さやえんどう	牛乳 塩せんべい	牛乳 マカロニ安倍川
21 金	【クリスマス会】 ケチャップライス フライドチキン たまごスープ ごはん	米 油 小麦粉 かつくり粉	ウィンナー 鶏もも肉 生わかめ 卵	たまねぎ だいこん コーン缶 しめじ 青ピーマン ブロッコリー にんじん	プリン (おみやげ)	発酵乳 焼きカスター クリスマスブーツ
22 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 ビスケット	
25 火	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト ごはん	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう	牛肉 プレーンヨーグルト	にんじん りんご たまねぎ パイン缶 グリーンピース(冷凍) 干しぶどう しょうが にんにく みかん缶	牛乳 あられ	みかん れんこんチップス
26 水	ポテトサンド 鶏肉とかぶのスープ ヨーグルト	食パン じゃがいも 油 マヨネーズ	ベーコン 鶏もも肉 ヨーグルト	赤ピーマン パセリ コーン缶 グリーンピース(冷凍) にんじん たまねぎ かぶ	牛乳 おかき	お茶 みたらし団子
27 木	おもちゃつき (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
28 金	【保育納め】 ゆかりごはん 年越しにゅうめん 鶏肉の照り煮 ごはん	米 そうめん さとう	油揚げ 削り節 鶏もも肉	ゆかり粉 ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし	牛乳 ごませんべい	豆乳 ラスク

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。

