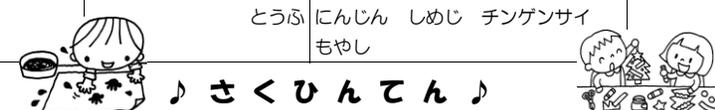


| 日  | 曜 | 献立名   | 材 料 名                             |                                |   | おやつ            |                    |             |
|----|---|---|-----------------------------------|--------------------------------|---|----------------|--------------------|-------------|
|    |   |   | 熱と力になるもの                          | 血や肉になるもの                       | 体の調子を整えるもの  | 明照保育園          | 午 後                |             |
| 1  | 金 | 関東煮<br>大豆と小魚のごまがらめ<br>ごはん   | こめ 油 さとう<br>かたくり粉 白ごま             | 揚げはん 生揚げ<br>だし昆布 大豆<br>たつくり    | 大根 にんじん   | 牛乳<br>ぼんせんべい   | 牛乳<br>おかき          |             |
| 2  | 土 | 【家族ふれあいの日】  | ふれあいランチ *お弁当をおねがいします              |                                |   | 牛乳<br>おこし      |                    |             |
| 4  | 月 | 五目きんぴら<br>白みそ汁<br>ごはん   | こめ 油 さとう<br>じゃがいも 白ごま<br>糸こんにゃく   | 鶏もも肉 とうふ<br>揚げはん わかめ           | ごぼう にんじん さやいんげん<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ                 | 牛乳<br>クッキー     | 牛乳<br>★開口笑         |             |
| 5  | 火 | 魚のマヨソースかけ<br>豆乳スープ<br>チーズ<br>クロール   | クロール 油<br>小麦粉 パン粉<br>マヨネーズ じゃがいも  | 白身魚 豆乳<br>鶏もも肉 チーズ             | ブロッコリー<br>にんじん たまねぎ しめじ                           | 牛乳<br>塩せんべい    | お茶<br>★ラップおにぎり     |             |
| 6  | 水 | カレーライス<br>ハムサラダ<br>麦ごはん   | こめ 油 さとう 麦<br>じゃがいも バター<br>小麦粉    | 豚もも肉<br>スキムミルク<br>ロースハム        | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ コーン<br>グリーンピース パセリ    | ヨーグルト          | お茶<br>りんご<br>ウエハース |             |
| 7  | 木 | 冬野菜のなかよし煮<br>みそ汁<br>ごはん   | こめ 油 さとう<br>さといも<br>板こんにゃく        | 鶏もも肉 とうふ<br>油揚げ わかめ            | にんじん ごぼう れんこん<br>しいたけ 大根 グリンピース<br>葉ねぎ            | 牛乳<br>クラッカー    | 牛乳<br>ごませんべい       |             |
| 8  | 金 | あんかけ炒飯<br>中華スープ<br>フルーツゼリー  | こめ 油<br>かたくり粉<br>フルーツゼリー          | 豚ひき肉<br>とうふ                    | コーン 葉ねぎ たまねぎ<br>にんじん しめじ チンゲンサイ<br>もやし            | 牛乳<br>ビスケット    | 牛乳<br>かりんとう        |             |
| 9  | 土 |  ♪ さくひんてん ♪ |                                   |                                |   |                |                    |             |
| 11 | 月 | れんこんのごま炒め<br>合わせみそ汁<br>ごはん  | こめ 油 さとう<br>白ごま じゃがいも             | 鶏もも肉<br>とうふ わかめ                | れんこん にんじん グリンピース<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ                | 牛乳<br>おかき      | 牛乳<br>あられ          |             |
| 12 | 火 | 鶏肉の照り煮<br>野菜スープ<br>チーズ<br>食パン   | 食パン さとう                           | 鶏もも肉<br>ロースハム<br>チーズ           | ブロッコリー キャベツ たまねぎ<br>にんじん コーン グリンピース               | 牛乳<br>のり巻きせんべい | 牛乳<br>クッキー         |             |
| 13 | 水 | 【誕生会】<br>焼き肉ごはん<br>もやし和え<br>春雨スープ   | こめ 油 さとう<br>すりごま はるさめ             | 牛肉<br>ロースハム                    | にんにく しょうが たまねぎ<br>レモン 葉ねぎ もやし 白菜<br>きゅうり みかん にんじん | 牛乳<br>ごませんべい   | 紅茶<br>ケーキ          |             |
| 14 | 木 | さかなバーグ<br>みそ汁<br>ごはん  | こめ 油 さとう<br>パン粉 かたくり粉             | 白身魚すり身<br>とうふ 油揚げ              | しょうが 葉ねぎ コーン もやし<br>にんじん たまねぎ 白菜                  | 牛乳<br>パイ菓子     | お茶<br>★みそ煮おでん      |             |
| 15 | 金 | ひじきの炒め煮<br>かき玉汁<br>ごはん  | こめ 油 さとう<br>糸こんにゃく<br>かたくり粉       | 鶏もも肉<br>ひじき 揚げはん<br>たまご        | れんこん にんじん グリンピース<br>しいたけ たまねぎ 葉ねぎ                 | プリン            | 牛乳<br>ウエハース        |             |
| 16 | 土 | 【家族ふれあいの日】  | ふれあいランチ *お弁当をおねがいします              |                                |   | 牛乳<br>ぼんせんべい   |                    |             |
| 18 | 月 | 五目きんぴら<br>白みそ汁<br>ごはん   | こめ 油 さとう<br>じゃがいも 白ごま<br>糸こんにゃく   | 鶏もも肉 とうふ<br>揚げはん わかめ           | ごぼう にんじん さやいんげん<br>たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ                 | 牛乳<br>チーズ菓子    | 牛乳<br>ココアクッキー      |             |
| 19 | 火 | 【青空ランチ】<br>ラップおにぎり<br>鶏の唐揚げ<br>ポイル野菜・チーズ  | こめ 油 さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも        | 鶏もも肉<br>チーズ                    | にんじん ブロッコリー                                       | 牛乳<br>塩せんべい    | 牛乳<br>★中華まん風蒸しパン   |             |
| 20 | 水 | 肉団子と白菜のスープ煮<br>れんこん炒め<br>ごはん  | こめ 油 さとう<br>かたくり粉                 | 鶏ひき肉<br>ベーコン                   | しょうが にんじん たまねぎ<br>白菜 しめじ れんこん<br>ブロッコリー コーン       | 牛乳<br>おこし      | 発酵乳<br>★ごぼうチップス    |             |
| 21 | 木 | 煮魚(こんにゃく)<br>みそ汁<br>一口ゼリー<br>ごはん  | こめ さとう<br>板こんにゃく<br>一口ゼリー         | さかな 油揚げ                        | しょうが 白菜 たまねぎ<br>にんじん 葉ねぎ                          | 牛乳<br>ウエハース    | 牛乳<br>クラッカー        |             |
| 22 | 金 | あんかけ炒飯<br>中華スープ<br>ヨーグルト  | こめ 油<br>かたくり粉                     | 豚ひき肉<br>とうふ ヨーグルト              | コーン 葉ねぎ たまねぎ<br>にんじん しめじ<br>もやし チンゲンサイ            | 牛乳<br>野菜せんべい   | 牛乳<br>パウムクーヘン      |             |
| 23 | 土 | 【なかよし保育】  | おたのしみランチ                          |                                |   | 牛乳<br>クッキー     |                    |             |
| 25 | 月 | 【クリスマス会】<br>ケチャップライス<br>フライドチキン<br>コンソメスープ  | こめ 油 小麦粉                          | ウインナー<br>鶏もも肉                  | たまねぎ にんじん ビーマン<br>もやし キャベツ えのきたけ<br>コーン パセリ       | フルーツゼリー        | 牛乳<br>★ヨーグルト蒸しパン   |             |
| 26 | 火 | グラタン風シチュー<br>ツナサラダ<br>クロール  | クロール 油<br>さとう バター パン粉<br>小麦粉 マカロニ | 鶏もも肉 チーズ<br>生クリーム ツナ<br>スキムミルク | パセリ にんじん たまねぎ<br>キャベツ 赤ビーマン きゅうり<br>コーン           | 牛乳<br>ぼんせんべい   | 牛乳<br>ビスケット        |             |
| 27 | 水 | おもちつき (きなこもち・ハムチーズパン・発酵乳)   |                                   |                                |   |                | 牛乳<br>かりんとう        | みかん<br>せんべい |
| 28 | 木 | 【保育おさめ】<br>なめしごはん<br>年越しにゅうめん<br>鶏肉の照り煮   | そうめん さとう                          | 油揚げ<br>鶏もも肉                    | ほうれん草 たまねぎ にんじん<br>カリフラワー ブロッコリー                  | 牛乳<br>あられ      | 牛乳<br>パイ菓子         |             |

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・乳児食を食べます。

おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

