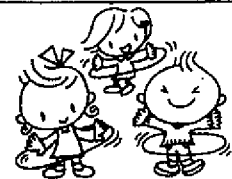




# 12月の献立表



平成30年12月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。△は、白ご飯です。	～冬の野菜を食べよう～ 冬の野菜をたくさん使った鍋ものがおいしい季節になってきました。寒くなり、旬を迎える野菜は甘味が出ておいしくなります。白菜やほうれん草など火を通すことにより、たくさん食べることができます。また、味噌汁やスープなどに入れると汁に溶け出した栄養素も残らず食べることができます。冬野菜で体を温め、風邪に負けない体力をつくりましょう。				1 【ゆうぎ会】 牛乳・おかし 
3歳未満児追加食						
おやつ						
3歳以上児	3 卵のミートソースかけ 根菜煮物 人参ポタージュ・オレンジ	4 ギョロツケ 青菜の土佐和え りんご	5 肉団子スープ 和風酢の物 バナナ <small>卵・鶏ミンチ 玉葱・人参 白菜・椎茸 コーン 春雨 パセリ</small>	6 ポテトミートグラタン 大根サラダ キウイフルーツ	7 おから揚げボール 昆布いりち みかん	8 スープスパゲティ もやしの中華和え りんご
3歳未満児追加食	△ あさりの酒蒸し	△ 味噌汁(茄子・うすあげ) ベーコン巻き	△ しゅうまい	△ 味噌汁(白菜・椎茸) 豆腐の煮浸し	鮭菜飯、清汁(オクラ・玉葱) 卵焼き	△ 芋のオレンジ煮
おやつ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	牛乳・揚げパン	ミルク・おかし	お茶・わらびもち	
3歳以上児	10 ほうれん草コロツケ ごま酢和え みかん	11 青組→クッキング 白身魚のレモン焼き 金平ごぼう バナナ	12 カレーシチュー 三色和え りんご	13 おでん風煮 チーズキャンリ オレンジ <small>かまぼこ 牛肉・卵 昆布・大根 里芋 厚揚げ こんにゃく</small>	14 【誕生会】 チキンナンバン カルシウムたっぷりお浸し バナナ	15 和風ラーメン 南瓜の甘煮 キウイフルーツ
3歳未満児追加食	△ 清汁(椎茸・麩) いとこ煮	△ 味噌汁(玉葱・わかめ) 五日揚げ	カレーライス、小田巻蒸し	△ 清汁(はんぺん・しめじ)	麦ご飯、味噌汁(大根・里芋) 豆腐の照り焼き	△ 水餃子
おやつ	牛乳・スノウボウルクッキー	お茶・手作りケーキ	お茶・さつま芋シュガー	ミルク・おかし	牛乳・ショートケーキ	
3歳以上児	17 スペイン風オムレツ チンゲン菜の炒め物 オレンジ	18 【バイキング】 ・鮭のごま焼き・ミートスパゲティ ・手羽先の甘煮・じゃこ酢和え ・豆腐のおとし揚げ・メロン・バナナ	19 【もちつき会】 以上児→ご飯・箸、いりません 雨天の場合、21日と変更します もち(磯辺もち・きなこもち) ぜんざい・豚汁・みかん	20 煮じゃあ 竹輪の人参衣揚げ りんご	21 麻婆豆腐 ナムル バナナ <small>豚ミンチ 人参・玉葱 竹の子・椎茸 生姜・豆腐 グリーンピース 味噌</small>	22 あんかけちゃんぽん わかめの酢の物 オレンジ
3歳未満児追加食	のり巻きおにぎり、味噌汁(豆腐・わかめ) 中華旨煮	△ 清汁(ほうれん草・卵)	△ きびなごの天ぷら きゅうりの酢付け	△ コンソメスープ(キャベツ・玉葱) 卵豆腐	△ ポテトチーズ焼き	△ 大根の甘煮
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・フルーツサンド	ミルク・おかし	お茶・なんきん白玉	ミルク・おかし	
3歳以上児	24 振替休日 	25 豚肉とれんこんの炒め物 ししゃもの姿焼き オレンジ	26 ミネストローネスープ 生姜風味和え りんご	27 鮭のみそ包み焼き 千切サラダ バナナ <small>鮭・ベーコン えのき しめじ 味噌 マヨネーズ ごま</small>	28 年越しうどん いりこのチーズかけ みかん	29～30日まで年末休園 ・28日の年越しうどんは一般の家庭では、年末に年越しそばを食べる風習がありますが、保育園では、全体的にアレルギーの事も考え、「年越しうどん」で来年も子どもたちの健康を願うという意味でいただきたいと思っております。
3歳未満児追加食		△ コンソメスープ(トマト・キャベツ) 干草焼き	△ すり身フライ	ひじきご飯、清汁(そうめん・玉葱) 納豆和え	△ れんこんお焼き	
おやつ		牛乳・ポケットサンド	ミルク・おかし	牛乳・もちもちチーズパン	ミルク・おかし	