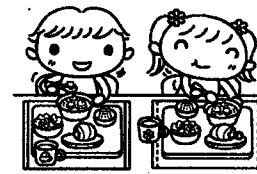




12月の献立表



令和3年12月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	たっぷりの冬野菜 冬野菜といえば、大根・白菜・蓮根・葱・ほうれん草・小松菜など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。 ○白菜…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜		1	2	3	4
3歳未満児追加食	○ほうれん草…鉄分が豊富		ミルク中華スープ キャベツの香り漬 オレンジ △ 焼き茄子	野菜のメンチカツ 昆布のきんぴら風 バナナ △ トマトスープ(トマト・玉葱) 湯豆腐	麻婆豆腐 じゃこ酢和え りんご △ 干草焼き	きのこスパゲティ わかめのみぞれ和え みかん △ 味噌汁(ごぼう・厚揚げ)
おやつ	○大根…冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを調える		牛乳 ・ ごまクッキー	ミルク ・ おかし	ミルク ・ おかし	
3歳以上児	6	7	8	9	10	11
3歳未満児追加食	五目いり卵 さつま芋の天ぷら りんご 卵 ウィナー 竹の子 プロコリ	白身魚のタルタル焼き ひじきの炒め煮 バナナ △味噌汁(セロリ・大根) 浅漬け	カレーシチュー ほうれん草とトマトの和え物 みかん △ きびなごの煮付	ポテトミートグラタン 春雨の酢の物 りんご △ 清汁(ほうれん草・もやし) 旨煮	昆布と大豆の五目煮 グリーンサラダ バナナ △ わかめスープ(わかめ・人参) 揚げ出し茄子	焼きそば 二色香味付 オレンジ かまぼこ 天ぷら 豚肉・人参 ビーマン キャベツ もやし・玉葱
おやつ	牛乳 ・ 若草ケーキ	ミルク ・ おかし	お茶 ・ 豆腐のみたらし団子	ミルク ・ おかし	ミルク ・ おかし	
3歳以上児	13	14	15	16	17	18
3歳未満児追加食	高野豆腐の卵とじ わかめの酢みそ和え りんご △ コンソメスープ(じゃが芋・大根) すり身揚げ	竹輪の肉詰め 油揚げと野菜のごま和え バナナ のり巻きおにぎり、味噌汁(南瓜・葱) キッシュ	チャプスイ きゅうりの酢漬 みかん 鶏肉・あさり えび・人参 かまぼこ 竹の子・白菜 ほうれん草 椎茸	鯖の味噌煮 あ花畑サラダ お雑煮(以上児)だご汁(未満児) △ 納豆和え	ひりゆうず クリーミーサラダ りんご 豆腐 人参 玉葱 山芋 ニラ・卵	ミートスパゲティ いりこの佃煮 バナナ △ コーンポタージュ
おやつ	ミルク ・ おかし	お茶 ・ 揚げたこ風	ミルク ・ おかし	牛乳 ・ ピザトースト	ミルク ・ おかし	
3歳以上児	20	21【おたのしみランチ】	22	23	24	25
3歳未満児追加食	大豆とツナの和風オムレツ 小魚サラダ オレンジ △ コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 人参グラッセ	・豚こま天 ・スパゲティサラダ ・厚揚げ煮 ・ごま酢和え ・エビチリ・メロン・みかん △ 清汁(キャベツ・玉葱)	のっぺい汁 ツナサラダ りんご △ 空也蒸し	【誕生会】 青組→クッキング 鶏肉の黄金焼き カルシウムたっぷりお浸し バナナ ふりかけご飯、カラフルスープ(キャベツ・ビーマン) あさりの酒蒸し	おから揚げボール 切干大根の煮物 みかん おから シーチキン 卵・葱 人参・玉葱 ケチャップ マヨネーズ	ラーメン のり酢和え りんご △ 五目揚げ
おやつ	ミルク ・ おかし	牛乳 ・ パンプキンスコーン	ミルク ・ おかし	お茶 ・ 手作りケーキ	ミルク ・ おかし	
3歳以上児	27	28	29	30	31	☆未満児☆
3歳未満児追加食	豆腐キッシュ シーズンサラダ みかん 豆腐 シーチキン 玉葱 しめじ 卵・牛乳 チーズ	年越しうどん いりこのチーズかけ バナナ △ 春雨スープ(春雨・チンゲン菜) 茄子の味噌煮	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頂きたいと思ひます。	年末休園	年末休園	朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。△は、白ご飯です。
おやつ	牛乳 ・ ココアケーキ	ミルク ・ おかし				