



献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児		共通	
		10時おやつ	主食	献立名		追加食		3時おやつ	
1	木	温野菜	白ごはん	白身魚のタルタル焼き ごま酢和え バナナ		わかめスープ 湯豆腐		スキムミルク おかし	
2	金	牛乳 いりこ	白ごはん	厚揚げの味噌炒め 浅漬け オレンジ		玉葱ともやしの清汁 ポテトサラダ		スキムミルク さつま芋の春巻き	
3	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフン 鶏肉の唐揚げ りんご		大根とベーコンのスープ			
5	月	バナナ	ひじきごはん	卵の甘辛煮 ほうれん草の炒め物 みかん		かぼちゃの味噌汁 串さし		スキムミルク おかし	
6	火	牛乳	白ごはん	肉うどん コールスロー バナナ		卵豆腐		お茶 ピザトースト	
7	水	牛乳 いりこ	白ごはん	ポークビーンズ お花畑サラダ キウイフルーツ		えびしゅうまい		スキムミルク おかし	
8	木	温野菜	のり巻きごはん	鮭のポテトグラタン 切り干し大根の煮物 みかん		ほうれん草としめじ清汁 ベーコンソテー		牛乳 黒糖蒸しパン	
9	金	牛乳 いりこ	白ごはん	雷豆腐 さつま芋のグラッセ りんご		トマトスープ チキンボール		スキムミルク おかし	
10	土	牛乳	白ごはん	きのこスパゲティ わかめのみぞれ和え バナナ		ごぼうと厚揚げのみそ汁			
12	月	バナナ	白ごはん	ジャーマンオムレツ 金平れんこん みかん		わかめの清汁 納豆和え		お茶 揚げパン	
13	火	牛乳	わかめごはん	竹輪の肉詰め 油揚げと野菜のごま和え りんご		春雨スープ ウインナー		スキムミルク おかし	
14	水	牛乳 いりこ	白ごはん	豚汁 南瓜のサラダ オレンジ		鶏肉のカレー粉揚げ		牛乳 ココアケーキ	
15	木	温野菜	白ごはん	つくね揚げ 白菜と人参の酢の物 バナナ		大根とわかめの味噌汁 スクランブルエッグ		スキムミルク おかし	
16	金	牛乳 いりこ	人参ごはん	おでん風煮 中華きゅうり みかん		麩と玉葱の清汁		スキムミルク スノーボールクッキー	
17	土	牛乳	白ごはん	皿うどん 南瓜のごま炊き りんご		キャベツの味噌汁			
19	月	バナナ	白ごはん	鯖の味噌煮 グリーンサラダ オレンジ 雑煮(以上児) だご汁(未満児)		小田巻き蒸し		スキムミルク おかし	
20	火	牛乳	ゆかりごはん	鶏肉の葱塩焼き ごぼうとコーンのサラダ バナナ		人参とえのきのスープ きびなごの煮付け		スキムミルク おかし 誕生ケーキ	
21	水	牛乳 いりこ	白ごはん	冬野菜のシチュー 三色和え キウイフルーツ		すり身蒸し		牛乳 さつま芋モンブラン	
22	木	温野菜	白ごはん	鮭の西京焼き とんかつ スパゲティサラダ じゃこ酢和え 厚揚げ煮 メロン みかん		キャベツと玉葱の清汁		スキムミルク おかし	
23	金	牛乳 いりこ	白ごはん	元気団子 昆布とツナのきんぴら風 オレンジ		コーンポタージュスープ チーズキャンディ		ココアミルク パイン蒸しパン	
24	土	牛乳	白ごはん	麻婆ラーメン のり酢和え りんご		空也蒸し			
26	月	バナナ	白ごはん	卵の袋煮 シーズンサラダ みかん		生椎茸ともやしの清汁 中華旨煮		スキムミルク おかし	
27	火	牛乳	チキンライス	ギョロツケ カルシウムたっぷりお浸し りんご		茄子の味噌汁 五目卵焼き		お茶 煮豆のおとし揚げ	
28	水	牛乳 いりこ	白ごはん	年越しうどん ハムともやしの炒め物 バナナ		アスパラの肉巻き		スキムミルク おかし	
29	木	年末休園							
30	金	年末休園							
31	土	年末休園							

※ このマークはお楽しみランチです。

※ このマークは誕生会です。

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習慣がありますが、保育園では、全体的にアレルギーのことも考え、「年越しうどん」で来年も子どもたち達の健康を願うという意味で頂きたいと思います。

冬野菜について知ろう！

冬野菜には白菜・大根・小松菜・ごぼう・れんこん・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。
体を温めたり、風邪予防にも良いなど、嬉しい作用がたくさんあるので冬野菜をいっぱい食べましょう！

