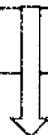


曜	木 満 元 10時おやつ	主 食	共 通 献 立 名	木 満 元 追 加 食	木 満 元 3時おやつ
日					
月	バナナ	鮭ごはん	洋風卵とじ わかめの酢の物 もやしの清汁 りんご	串さし	スキムミルク 丸ぼうろ
火	牛乳	白ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツのマリネ じゃが芋の味噌汁 みかん	卵豆腐	牛乳 ココアケーキ
水	牛乳	白ごはん	冬野菜シチュー ツナとひじきのマヨネーズ和え バナナ	里芋の甘煮	お茶 豆腐団子
木	温野菜	白ごはん	ぶりの照り焼き 海藻サラダ 玉葱の清汁 りんご	大根のお焼き	スキムミルク ビスケット
金	バナナ	わかめごはん	雷豆腐 野菜サラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	あさりバター	スキムミルク セブール
土	牛乳	白ごはん	ミートソーススパゲティ さつま芋の甘煮 コンソメスープ バナナ	鶏肉の甘煮	
日					
月	バナナ	白ごはん	ほうれん草キッシュ 胡瓜の昆布和え 油揚げの味噌汁 りんご	大根の甘煮	スキムミルク 小倉蒸しパン
火	牛乳	白ごはん	赤魚の煮付け 和風酢の物 オクラの清汁 オレンジ	ポテトチーズ焼き	スキムミルク ドーナツ
水	牛乳	白ごはん	カレーうどん のり酢和え バナナ	ベーコンソテー	牛乳 フルーツサン
木	温野菜	きのこごはん	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 大根の味噌汁 りんご	茹でブロッコリー	スキムミルク アスパラガス
金	バナナ	白ごはん	おでん風煮 中華胡瓜 わかめの清汁 みかん	チーズキャンディ	スキムミルク フレンチトースト
土	牛乳	白ごはん	ちゃんぽん いりこのチーズかけ バナナ	しゅうまい	
日					
月	バナナ	白ごはん	野菜と卵の炒め物 りんごサラダ 玉葱のスープ オレンジ	ずり身蒸し	お茶 シュガークッキー
火	牛乳	白ごはん	鶏肉の照り焼き 竹輪の磯辺揚げ マカロニサラダ ミニトマト キャベツの清汁 メロン バナナ	ウインナー	スキムミルク ハーベスト
水	牛乳	白ごはん	以上児：もち（磯辺もち、きなこもち、）ぜんざい 豚汁 たくあん みかん 未満児：豚汁 胡瓜の酢づけ いとこ煮 みかん		牛乳 カスタードケ
木	温野菜	かしわごはん	キスの天ぷら 昆布とツナのきんぴら風 春雨スープ りんご	豆腐煮	スキムミルク 揚げパン
金	バナナ	白ごはん	元気団子 コールスロー かぶの味噌汁 オレンジ	トマト	ココアミルク ビスケット
土	牛乳	白ごはん	皿うどん 南瓜の甘煮 わかめスープ バナナ	春巻き	
日					
月	バナナ	白ごはん	野菜オムレツ キャベツと竹輪のマヨネーズ和え 白菜の味噌汁 りんご	ジャーマンポテト	スキムミルク ビスコ
火	牛乳	白ごはん	和風スパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	いりこの佃煮	お茶 ホワイ 青組：手作り
水	牛乳	ゆかりごはん	チキン南蛮 春雨ソテー きのこの味噌汁 バナナ	厚揚げ煮	スキムミルク 誕生ケーキ（以上）
木	温野菜	白ごはん	ミネストローネ 中華和え チーズキャンディ りんご	赤魚のフライ	牛乳 黒糖蒸しパン
金	バナナ	白ごはん	麻婆豆腐 わかめのみぞれ和え みかん	空也蒸し	お茶 せんべい
土	牛乳	白ごはん	年越しうどん ハムともやしの炒め物 バナナ	胡瓜の酢づけ	

年 末 休 園



バイキング ※誕生会 ※24日 青組：クッキング（ケーキ作り）

【今月の栄養平均】
未満児：466kcal（主食含む）以上児：

について

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から