



12月の献立表



2022.11.30発行

日	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
		赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 木	白身魚のコーンマヨ焼き フレンチサラダ きのことベーコンのスープ	白身魚 竹輪 ベーコン 豆腐	油 マヨネーズ じゃが芋	コーン 玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 しめじ エノキ 大根 ほうれん草 かぼちゃ	食パン	牛乳	スキムミルク 生パイン ★かぼちゃドーナツ
14 水	鶏と卵の中華あんかけ丼 芋天 ナムル	鶏もも 油揚げ 卵 竹輪	油 ごま油 さつま芋 ごま	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 もやし 豆苗	ごはん	牛乳	スキムミルク バナナ お菓子
2 金	さつま揚げと根菜の味噌煮	さつま揚げ	油 里芋	大根 人参 グリンピース	ごはん	牛乳	飲むヨーグルト
15 木	そぼろ納豆	豚もも 厚揚げ 鶏ミンチ 納豆	じゃが芋	切干 玉ねぎ 小松菜	ごはん	クラッカー	りんご お菓子
3 土	白身魚のチリソース キャベツとコーンのサラダ わかめと卵のスープ	白身魚 卵 カニカマ	油 ごま油 ごま 食パン マヨネーズ	にんにく 生姜 キャベツ 人参 豆苗 コーン わかめ 玉ねぎ エノキ 大根	ごはん	牛乳	スキムミルク みかん ★ミルククリームサンド
5 月	クリームパスタ ツナと大根のさっぱりサラダ	ベーコン えび ツナ 鶏ミンチ	油 マーガリン スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン しめじ かぼちゃ 大根 小松菜 もやし たくあん ブロッコリー	麺	牛乳	ほうじ茶 漬物 ★おにぎり
19	※3歳以上児クラスは麺の日は白ごはんはいりません。					せんべい	
6 火	さばの味噌チーズ焼き さつま芋と大豆のサラダ 春雨スープ	さば チーズ 大豆	油 ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ 枝豆 人参 大根 白菜 小松菜	ごはん	牛乳	スキムミルク 生パイン お菓子
20	おろしチキン竜田 ごま和え わかめの味噌汁	鶏もも 竹輪 厚揚げ 牛乳	油 すりごま	にんにく 生姜 大根 白菜 ほうれん草 わかめ 玉ねぎ しめじ かぼちゃ 人参	ご飯	牛乳	スキムミルク お菓子 ★オレオコアプリン
7 水	ホイコーロー	豚もも 豆腐 卵	油 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 にんにく えのき チンゲン菜 コーン缶	ごはん	牛乳	スキムミルク バナナ お菓子
21	中華コーンスープ					一口黒棒	
9 金	ウインナーカレー	ウインナー 卵 チーズ 豚挽 牛乳	油 ジャガイモ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー キャベツ もやし	ごはん	牛乳	スキムミルク 12日 りんご ★肉まん
24 土	プロッコリーと卵のサラダ					卵ボーグ	28日 りんご お菓子
12 月	コロッケ ゴマ酢和え 油あげの味噌汁	豚ミンチ 卵 竹輪 油揚げ	油 ジャガイモ パン粉	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 大根 長ねぎ	ごはん	牛乳	スキムミルク オレンジ お菓子
26 月	ビーフシチュー キッシュ グリーンサラダ	牛肉 豚肉 卵 ベーコン チーズ	油 マーガリン じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 小松菜 水菜 ほうれん草 もやし	ロールパン	牛乳	牛乳 ★カップケーキ
23 金	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。					クラッcker	
10 土						牛乳	10日 スキムミルク お菓子
27 火						せんべい	27日 牛乳 ★芋もち

※3歳以上児クラスは麺の日は白ごはんはいりません。

★は手作りおやつの日です。

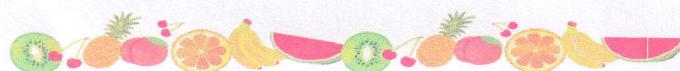
Merry
Christmas!

12月16日（金）

誕生会食

フィッシュバーガー
プロッコリーとチーズのサラダ
人参のグラッセ
豆乳スープ

《おやつ》
スキムミルク
★クリスマスケーキ



果物を食べて体の調子を整えよう

果物には、ビタミンやミネラルだけでなく、
有機酸やポリフェノール、食物繊維などの成分が
多く含まれており、体の調子を整える働きがあります。
元気がない時や疲れている時は果物を食べると
スッキリしたり元気になったりするのはその為です。

果物に含まれる栄養素は食事からだけでは

摂りにくいものも多いため

食後や間食に摂ることも大切です。

