

平成22年

12月の献立表



日	曜日	献立	主な昼食材料	おやつ
1	水	麻婆豆腐 中華風サラダ ご飯 茸と玉子のスープ フルーツ	豚挽き 豆腐 ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし 卵 ごま 砂糖 醤油 しいたけ しめじ えのき 油 ガラスープ ごま油 オイスターソース 甜麺醬	ヨーグルト
2	木	筑前煮 ブロッコリーの塩昆布和え わかめの味噌汁 ご飯 フルーツ	鶏もも 里芋 人参 しいたけ(乾) 筍 蓮 ごぼう 絹さや わかめ ブロッコリー 塩昆布 油 砂糖 醤油 味噌 さつまあげ ちくわ	ヨーグルト パン
3	金	豚汁 春菊のごま和え 納豆 雑穀ご飯 フルーツ	豚バラ 豆腐 大根 人参 里芋 しいたけ しめじ えのき こんにゃく ねぎ なめこ 春菊 ごま 納豆 雑穀 味噌 砂糖 醤油	ヨーグルト パン
4	土	パン コロケ サラダ 牛乳 ミックスフルーツ	コロケ きゃべつ きゅうり ミニトマト 牛乳	オレンジゼリー お菓子
6	月	豚肉と3色豆の洋風煮込み サラダ ご飯 フルーツ	豚肉 ウィンナー ベーコン 玉ねぎ じゃがいも にんにく レタス ブロッコリー ミニトマト 生クリーム 粉チーズ コンソメ 塩 油 豆	ヨーグルト お菓子
7	火	親子丼 浅漬け 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ	鶏もも 卵 かぶ きゅうり 人参 玉ねぎ なめこ 豆腐 醤油 砂糖 味噌 塩	ヨーグルト 手作りおやつ
8	水	春雨と鶏肉団子のスープ 叩ききゅうり ご飯 フルーツ	鶏挽き 豆腐 大根 人参 しいたけ しめじ えのき 白菜 春雨(乾) きゅうり ねぎ にんにく しょうが ガラスープ 醤油 酢 ごま油 片栗粉	ケーキ フルーツポンチ
9	木	白身魚のチーズパン粉焼き サラダ 大豆のパスタスープ ご飯 フルーツ	鱈 大豆 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゃべつ トマト レタス きゅうり ミニトマト マカロニ ベーコン 粉チーズ 油 塩 コンソメ	ヨーグルト パン
10	金	ビーフカレーライス サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ レタス きゅうり ミニトマト 豆腐 コンソメ カレールー バター 味噌	ヨーグルト パン
11	土	煮込みうどん 切り昆布の炒め物 フルーツ	鶏もも 豚挽き ねぎ ほうれん草 昆布(乾) 塩 醤油 砂糖 しいたけ 卵 かまぼこ	プリン お菓子
13	月	豆腐チゲ ナムル ご飯 フルーツ	豚バラ 豆腐 大根 しいたけ 人参 しめじ 白菜 ニら ねぎ にんにく 豆もやし ほうれん草 ゴマ ごま油 味噌 塩	ヨーグルト お菓子
14	火	鶏手羽と大根の煮物 青菜と茸の卵とし 豆腐とねぎの味噌汁 ご飯 フルーツ	鶏手羽 大根 ほうれん草 しいたけ しめじ 豆腐 ねぎ 砂糖 醤油 味噌 塩	ヨーグルト お菓子
15	水	スパゲティーナポリタン ポテトサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 フルーツ	ハム ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ しめじ 豆腐 ねぎ じゃがいも きゅうり 油 ケチャップ コンソメ 味噌 マヨネーズ	ヨーグルト パン
16	木	煮魚 さといものとも合え 大根の味噌汁 小松の煮びたし ご飯 フルーツ	魚 里芋 くるみ 小松菜 豆腐 大根 砂糖 醤油 味噌 塩	ヨーグルト パン
17	金	カレーチャーハン 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ハム ベーコン 人参 ピーマン しいたけ ねぎ きゅうり 春雨(乾) コーン(缶)卵 しょうが 油 コンソメ ガラスープ 醤油 砂糖 酢 ごま油	ヨーグルト お菓子
18	土	きつねうどん フルーツ 牛乳	クリスマスパーティー前日準備	
20	月	鶏の漬け焼き 野菜炒め 納豆 豆腐の味噌汁 ご飯 フルーツ	鶏 きゃべつ 人参 ピーマン しいたけ もやし 納豆 豆腐 醤油 味噌 油 砂糖 塩	ヨーグルト お菓子
21	火	すき焼き 白菜の煮びたし わかめの味噌汁 ご飯 フルーツ	牛肉 豆腐 しいたけ しめじ えのき 白菜 春菊 白滝 わかめ 砂糖 醤油 塩 味噌	ヨーグルト おにぎり
22	水	たらと厚揚げのおろし煮 かぼちゃの甘煮 玉ねぎとわかめの味噌汁 ご飯 フルーツ	鱈 生揚げ 大根 玉ねぎ ごま しめじ かぼちゃ わかめ しょうが 醤油 砂糖 片栗粉 味噌	ヨーグルト パン
23	木	天皇誕生日(お休み)		
24	金	チーズトマトミートローフ 温サラダ ベジタブルスープ ご飯 フルーツ	合挽き 玉ねぎ ピーマン トマト チーズ 人参 ブロッコリー パン粉 じゃがいも ベジタブル(冷) コンソメ ケチャップ 塩	ヨーグルト 手作りおやつ
25	土	おにぎり ウィンナー 卵焼き サラダ 牛乳 ミックスフルーツ	ウィンナー 卵 ふりかけ レタス きゅうり ミニトマト	プリン お菓子
27	月	厚揚げポークナゲット サラダ 切り干し大根の味噌汁 ご飯 フルーツ	豚挽き 生揚げ 玉ねぎ にんにく 卵 切干大根(乾) 人参 しいたけ(干) レタス きゅうり ミニトマト 小麦粉 パン粉 牛乳 油 塩 味噌 コーン(缶) 酢	ヨーグルト お菓子
28	火	ぶりと長いもの揚げ物 白菜のサラダ 白菜と豚バラ肉のスープ ご飯 フルーツ	ぶり 豚バラ 長いも 白菜 コーン(缶) きゅうり ガラスープ 醤油 砂糖 酢 ごま油 片栗粉 油 塩	ヨーグルト おにぎり

★12/29~1/3までは冬休みです。お休み中もしっかり食べて、しっかり睡眠をとって元気にすごしましょう。

＜今月の食育＞

★8日(水)お誕生会です。みんなで祝いましょう!!

★今月は幼児部さんとクッキー作りをします。お楽しみに~!!

★19日(日)みんなが楽しみにしているクリスマスパーティーです。

すべて心を込めて作っています。残さないように食べてくださいね!おいしく食べて楽しいパーティーのしましょう!!

★22日(水)は冬至です。夜が一番長く、昼が一番短い日です。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。園でもかぼちゃを食べて、この冬を元気に乗り切りましょう。

※1, 2歳児の午前中のおやつは牛乳、おせんべい、ビスケットなどです。

※午後のおやつはヨーグルトとパン、おにぎり、お菓子などです。

※材料及び園行事により、献立を変更する場合があります。

