



12月予定献立



2016年12月
風の子第二保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ	
1			1日 お弁当の日				
15	木	さつま芋	ごはん	稲荷餃子 きのこ炒め ワカメの酢の物 味噌汁	豚ひき肉 キャベツ ニラ 油揚げ しめじ エリンギ 玉ねぎ ベーコン にんじん ワカメ きゅうり ツナ ＜大根 もやし＞	しらすごはん(米 しらす にんじん ネギ) ほうれん草の煮浸し 昆布	
2	金	豆乳ドリンク	ごはん	ブリの照り焼き なめ茸和え ひじきの煮物 豚汁	ブリ 小松菜 もやし なめ茸 ひじき にんじん こんにゃく 油揚げ ＜豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう しめじ 豆腐＞	おにまんじゅう(小麦粉 さつま芋) ブロッコリー 煮干し	
3	土	干し芋	ごはん	豚肉炒め 即席漬け 味噌汁	豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 ＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞	/	
17			ごはん	タラの包み焼き ゴマ和え 味噌汁	タラ ほうれん草 にんじん しめじ マヨネーズ 小松菜 もやし 油揚げ ゴマ ＜玉ねぎ ワカメ＞		
5	月	豆乳ドリンク	ごはん	親子煮 さつま芋の煮物 大根じゃこサラダ 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ 卵 ほうれん草 さつま芋 大根 水菜 にんじん じゃこ ＜チンゲン菜 ネギ 生椎茸＞	焼きそば(中華麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん) するめ	
6			6日 誕生会メニュー				
20	火	干し芋	菜めし	鮭の包み焼き ゆず大根 炒り豆腐 味噌汁	鮭 しめじ 舞茸 玉ねぎ ベーコン ブロッコリー 大根 ゆず 豆腐 鶏ひき肉 卵 ネギ にんじん ＜かぶ もやし かぶの葉＞	こぎつねごはん(米 油揚げ ネギ) 白菜の即席漬け 昆布	
7	水	豆乳ドリンク	ごはん	白身魚と野菜の煮付け ゴマ和え 白菜と豚肉炒め 味噌汁	ホキ 大根 ごぼう 小松菜 もやし にんじん 油揚げ ゴマ 白菜 豚肉 ネギ しめじ ＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞	ごはんのお焼き(米 小麦粉 青海苔 にんじん) ブロッコリー 煮干し	
21		クッキー	21日 お楽しみ会メニュー				
8	木	大根	ごはん	豆腐ハンバーグきのこあん ブロッコリー コロコロお芋サラダ 味噌汁	牛豚合いびき肉 豆腐 玉ねぎ 卵 パン粉 しめじ えのき ブロッコリー さつま芋 じゃが芋 にんじん きゅうり ハム マヨネーズ ＜キャベツ 玉ねぎ＞	ためぎうどん(うどん 揚げ玉 ネギ) 小松菜の煮浸し 昆布	
9	金	じゃが芋	ごはん	鶏のから揚げおろしソース 野菜添え 大豆の五目煮 味噌汁	鶏肉 片栗粉 大根 キャベツ きゅうり 大豆 にんじん ごぼう 油揚げ 昆布 ＜白菜 えのき＞	ふかしさつま芋(さつま芋) ほうれん草の煮浸し 煮干し	
10	土	干し芋	ごはん	鶏の照り焼き 青菜としめじのツナ和え すまし汁	鶏肉 小松菜 もやし しめじ にんじん ツナ ＜卵 ネギ ワカメ＞	/	
24			ごはん	マーボー豆腐 もやしサラダ 味噌汁	豚ひき肉 豆腐 ネギ にんじん 大豆もやし きゅうり ハム ＜えのき 小松菜＞		
12	月	豆乳ドリンク	ごはん	ポークピカタ たたきごぼう きゅうりともやしのサラダ 味噌汁	豚肉 卵 小麦粉 ごぼう ゴマ 大豆もやし きゅうり ハム にんじん ＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞	大根もち(大根 小麦粉) りんご	
13	火	じゃが芋	菜めし	鶏肉の味噌焼き かぶの甘酢漬け 刻み昆布の煮物 すまし汁	鶏肉 かぶ にんじん かぶの葉 刻み昆布 にんじん さつま揚げ こんにゃく ＜卵 ネギ えのき＞	豚ごぼうごはん(米 豚肉 ごぼう にんじん) キャベツの即席漬け するめ	
14	水	大根	ごはん	タラのフライ 即席漬け 炒り鶏 味噌汁	タラ 卵 小麦粉 パン粉 白菜 きゅうり 塩昆布 鶏肉 にんじん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 ＜なめこ 豆腐 ネギ＞	みたらし団子(上新粉) ブロッコリー 煮干し	

麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

6日(火) 誕生会メニュー(バイキング)
 五目ごはん(鶏肉 にんじん ごぼう しめじ 油揚げ)
 天ぷら(竹輪 青海苔 さつま芋 小麦粉 卵)
 真珠蒸し(もち米 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉)
 ふろふき大根(大根) 野菜添え
 ささみのゴマドレサラダ
 (ささみ キャベツ もやし きゅうり にんじん ゴマ)
 みかん りんご
おやつ 飾りごはん(ハム 玉ねぎ コーン にんじん)
 ブロッコリー添え 昆布

1日(木)
お弁当の用意を
お願いします。

20日(火)3・4・5歳クッキング
子どもたちがお楽しみ会で食べる
クッキーを作ります。

21日は冬至です

冬至の日に食べるかぼちゃは厄よけ
や病気の予防に効果があると伝えら
れています。園では21日におやつに
食べます。

21日(水) お楽しみ会メニュー
 ワカメごはん
 エビフライ(エビ 卵 パン粉)
 ブロッコリー ミントマト添え
 野菜とウインナーの煮物(ウインナー かぶ 玉ねぎ キャベツ)
 小江戸汁(さつま芋 大根 にんじん ネギ しめじ こんにゃく)

おやつ かぼちゃの茶巾
うさぎりんご 煮干し