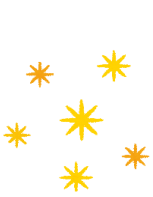
12月献立表



愛染幼稚園　つくし組

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			手作りおやつ
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	金	ロールパン チリコンカン マカロニサラダ 豆乳スープ	合ミンチ・ミックスビーンズ 豆乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト コーン・きゅうり 南瓜・小松菜	パン マカロニ	ツナわかめおにぎり
2	土	中華丼 ビーフンスープ ヨーグルト	豚肉・ナルト ヨーグルト	玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ 人参・ほうれん草	米 ビーフン	
4	月	ご飯 太刀魚の塩焼き 五目きんぴら 飛鳥汁 チーズ	太刀魚 さつまあげ 鶏肉・うすあげ・牛乳 チーズ	ごぼう・人参・三度豆 ほうれん草・しめじ	米 じゃがいも	黒糖ちんすこう
5	火	三色丼 おかか和え のっぺい汁	鶏ミンチ・玉子 ちくわ 木綿豆腐	玉ねぎ・小松菜 白菜・三度豆 大根・人参・ねぎ	米	
6	水	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜ソテー ポトフ風スープ	鶏肉・粉チーズ ウイニー	チンゲンサイ・もやし・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米 さつまいも	シリアルバー
7	木	☆もちつき カレーライス ハムサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ロースハム ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン 黄桃缶・バナナ	米・じゃがいも	
8	金	ご飯 豚肉のゴマ味噌炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 カニカマ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン 人参・きゅうり 白菜・しめじ	米 春雨	2色フルーツゼリー
9	土	五目ラーメン 果物（オレンジ）	豚肉・ナルト	ほうれん草・玉ねぎ・人参 オレンジ	ラーメン	
11	月	ご飯 高野豆腐の五目煮 塩昆布和え 味噌汁	高野豆腐・鶏肉 ナルト	しめじ・玉ねぎ・人参・三度豆 キャベツ・ほうれん草 ねぎ	米 そうめん	野菜蒸しパン
12	火	ご飯 鯖の生姜煮 納豆和え 味噌汁	サバ 納豆	小松菜・白菜・人参 わかめ・玉ねぎ	米	
13	水	☆クリスマス会☆ ケチャップライス 手作りハンバーグ カラフルサラダ スープ 手作りプリン	ウイニー 合ミンチ・豚ミンチ・木綿豆腐 牛乳・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参・グリンピース 玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー・コーン・人参 白菜・ほうれん草 いちご	米	クリスマスクッキー
14	木	ご飯 豚肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ かき玉コーンスープ	豚肉 ツナ缶 玉子	玉ねぎ ごぼう・きゅうり・人参 コーン・ねぎ	米 マーマレード じゃがいも	
15	金	味噌ラーメン 人参しりしり 果物（バナナ）	豚肉・ナルト 玉子・ツナ缶	コーン・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ 人参・もやし・三度豆 バナナ	ラーメン	フライドおさつ
16	土	スタミナチャーハン 春雨スープ ゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・コーン ゼリー	米 春雨	
18	月	親子丼 ぽりぽりサラダ 味噌汁	鶏肉・ナルト・玉子	玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・人参 もやし・ほうれん草	米	じゃこマヨトースト
19	火	☆お誕生日会☆ ご飯 鮭フライ もち麦サラダ スープ チーズ	サケ ベーコン チーズ	キャベツ・ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ	米 もち麦	
20	水	ご飯 炒り豆腐 ちくわの石垣揚げ 味噌汁	木綿豆腐・豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ 小松菜	米 切り麩	メープルケーキ
21	木	イエローロール ビーフシチュー かぶのサラダ 果物（みかん）	牛肉 ツナ缶	玉ねぎ・人参・グリンピース・トマト カブ・人参 みかん	パン じゃがいも	
22	金	☆冬至 ご飯 鶏肉の甘辛ソース炒め かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏肉 厚揚げ	キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ 南瓜・三度豆 白菜・わかめ	米	パンナコッタ
23	土	焼きうどん 果物（バナナ）	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 バナナ	うどん	
25	月	ご飯 白身魚のコーンマヨ焼き ひじき煮 味噌汁	ホキ さつまあげ 木綿豆腐	玉ねぎ・コーン ひじき・人参・こんにゃく・グリンピース ねぎ	米	
26	火	カレーライス フレンチサラダ フルーツゼリー	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・きゅうり パイン缶・黄桃缶	米・じゃがいも	
27	水	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 錦糸和え すまし汁	厚揚げ・豚肉 玉子	大根・人参・グリンピース 小松菜・白菜 わかめ	米 そうめん	
28	木	年越しきつねうどん ごま酢和え 果物（りんご）	うすあげ・ナルト ささみ	白菜・わかめ もやし・三度豆・人参 りんご	うどん	

☆1歳児は、朝のおやつを10時にいただきます。