

# 12月の献立表



令和3年12月 つくし保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
<p><b>Merry Christmas!</b> 今年もクリスマスPartyを企画しています!(^^)! おやつにはカップケーキのトッピングに挑戦して自分だけのカップケーキを作ろうと思います</p>				1	2	3	4					
				ひじきご飯 ツナ、ひじき、人参、ごぼう、シメジ	炒り鶏 鶏肉、人参、ごぼう、蓮根、椎茸	さばの味噌煮 さば 付)インゲン						
<p>厚揚げと豚肉の煮物 厚揚げ、豚肉、昆布</p> <p>かぶの味噌汁 かぶ、油揚げ、しめじ、かぶ葉</p> <p>グレープゼリー</p>				5	6	7	8	<p>さばの味噌煮 さば 付)インゲン</p> <p>ホーレン草のゴマ和え ほうれん草、人参、もやし、ごま</p> <p>けんちん汁 豆腐、ごぼう、人参、大根、ねぎ</p> <p>果物 サイコロラスク 牛乳</p>				
				厚揚げと豚肉の煮物 厚揚げ、豚肉、昆布	切干大根の梅肉和え 切干大根、きゅうり、人参、かつお節	けんちん汁 豆腐、ごぼう、人参、大根、ねぎ						
6	7	8	9	10	11	12		13		14		
ミートスパゲティ 合シチ、玉葱、人参、シメジ、トマト缶	豆腐の五目煮 鶏肉、豆腐、玉葱、大根、ごぼう	ハヤシライス 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、シメジ	茶飯 鶏の照り焼き 鶏肉、付)粉ふき芋	鮭のチャンチャン焼き 鮭、キャベツ、人参、モヤシ、ネギ、味噌	炊き込みごはん 鶏肉、ごぼう、人参、シメジ、油揚げ		15		16		17	
コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイン、レーズン	冬瓜と豚バラの炒め物 冬瓜、豚バラ、人参、しょうが	菜果サラダ 白菜、胡瓜、パイン	五目豆煮 水煮大豆、人参、ごぼう、インゲン	大根なます 大根、人参、きゅうり	小松菜の煮びたし 小松菜、人参、厚揚げ		18		19		20	
野菜スープ 人参、椎茸、白菜、えのき、パセリ	ワンタンスープ ワンタンの皮、玉葱、人参、もやし	果物	豆苗のすまし汁 豆腐、玉葱、豆苗、わかめ	すまし汁 小松菜、えのき、豆腐	たまねぎの味噌汁 玉葱、麩、わかめ		21		22		23	
わかめおにぎり はりはり漬け	さつまいもプリン 牛乳	ジャムパン 牛乳	菓子 牛乳	キャロット蒸しパン 牛乳	菓子 牛乳		24		25		26	
13 体操教室	14 みそ汁づくり	15	16	17 カミカミday	18		19		20		21	
焼きそば 豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン	彩り豆腐 鶏、豚ミンチ、豆腐、人参、椎茸、かにかマ	パトウのカレー揚げ パトウ、付)プロッコリー	れんこんバーグ 合シチ、豆腐、玉葱、人参、蓮根	雑穀ごはん・果物 ぶりの煮付け 付)インゲン	洋風ピラフ えび、ベーコン、人参、玉葱、パセリ		22		23		24	
ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、もやし、もみり	れんこんサラダ 蓮根、キャベツ、人参、ツナ、コーン	和風サラダ 大根、きゅうり、もやし、わかめ、ごま	納豆和え ほうれん草、キャベツ、人参、納豆	小松菜とひじきの白和え 小松菜、人参、ヒジキ、コンニャク、豆腐	菜果サラダ 白菜、きゅうり、パイン缶、レーズン		25		26		27	
中華スープ 豆腐、えのき、わかめ、ねぎ	きのこのみそ汁 大根、白菜、シメジ、椎茸、なめこ	豆乳スープ 豆腐、白菜、人参、シメジ、水菜、豆乳	ふの味噌汁 麩、玉葱、わかめ、ねぎ	じゃが芋味噌汁 じゃが芋、玉葱、油揚げ、しめじ、ねぎ	コンソメスープ 大根、人参、キャベツ		28		29		30	
果物	つぶさない スイートポテト	果物	菓子 牛乳	玄米フレーククッキー 牛乳	菓子 牛乳		31		1		2	
ひじきおにぎり カリカリいりこ		クリームブリュレ風 フレンチトースト					3		4		5	
20	21	22 冬至	23	24 クリスマス・誕生会	25		26		27		28	
かぼちゃ入り チキンカレー 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ピーズ	マーボー豆腐 豆腐、合シチ、玉葱、人参、筍、椎茸	お弁当の日 	冬野菜のうま煮 鶏肉、大根、蓮根、ごぼう、人参	パン から揚げツリ 鶏肉、カラビーマン	三色丼 鶏ミンチ、卵、ほうれん草		29		30		31	
マカロニサラダ マカロニ、ハム、キャベツ、人参	かぶの酢の物 かぶ、きゅうり、人参、しらす		キャベツのじゃこ和え キャベツ、人参、きゅうり、じゃこ	カラフルグラタン 鶏肉、玉葱、人参、法蓮草、南瓜	春雨の酢の物 春雨、きゅうり、人参、ごま		3		4		5	
果物	わかめのすまし汁 わかめ、玉葱、もやし		里芋の味噌汁 里芋、油あげ、玉葱、わかめ	マカロニスープ 果物	小松菜の味噌汁 小松菜、大根、麩		6		7		8	
ヨーグルト和え	南瓜あんこパイ 牛乳	ピザ春巻き 牛乳	菓子 牛乳	トッピング カップケーキ	菓子 牛乳		9		10		11	
27	28	29	30 希望保育	31 年末休	1		2		3		4	
五目ラーメン 豚肉、かまぼこ、玉葱、人参、椎茸	おから入りナゲット おから、鶏ミンチ、豆腐、玉葱、ケチャップ	黒米ごはん たらのホイル焼き たら、エノキ、シメジ、絹さや、マーガリン	お弁当持参の日 		ヨーグルト		5		6		7	
さつまいもと 昆布の煮物 さつまいも、刻み昆布	ブロッコリーの酢みそ和え ブロッコリー、カリフラワー、かにかマ、ゴマ、みそ	ひじき煮 ひじき、人参、長天、いんげん	ヨーグルト		ヨーグルト		8		9		10	
焼きししゃも・果物 ししゃも	冬野菜のポトフ 南瓜、大根、人参、玉葱、ウイナー	根菜の味噌汁 大根、里芋、人参、油揚げ、ねぎ	ヨーグルト		ヨーグルト		11		12		13	
たこ焼きおにぎり チーズ	ココアホットケーキ 牛乳	菓子 牛乳	ヨーグルト		ヨーグルト		14		15		16	

※都合により、献立が変更になる場合があります ※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます