

12がっの献立表

令和4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	
						1	2			3	
クリスマス party  今年のクリスマスはアイシングクッキーを作ってツリーに飾りたいと思っています 		冬の栄養根菜汁づくり  大根、人参、ごぼう、さといもなどの根菜や白菜、白ネギなどを使ったからだが温まる汁をみんなで作りたいと思います				鶏のマーメイド焼き 鶏肉、マーメイドジャム、にんにく ミルクおから おから、人参、玉葱、チーズ、牛乳 豆腐の澄まし汁 豆腐、えのき、油揚げ、ネギ 果物 りんごのデザートピザ 牛乳	牛飯 牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ 大根なます 大根、人参、胡瓜、酢、砂糖、塩 麩のみそ汁 麩、エノキ、玉葱、ワカメ コーンチーズ蒸しパン 牛乳	オムライス 鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム 大根サラダ 大根、きゅうり、人参、マヨネーズ 野菜スープ キャベツ、玉ねぎ、人参 菓子 牛乳			
5	6	7	8	9	10						
カレーライス 豚肉、玉葱、人参、じゃがいも マカロニサラダ マカロニ、キャベツ、胡瓜、ハム 果物 	豆腐のそぼろ丼 豆腐、鶏ひき肉、れんこん キャベツの酢の物 きゅうり、ちりめんじゃこ、みかん缶 豚汁 豚肉、さつまいも、ごぼう、長ねぎ	まつろくろすけ 鯖の味噌煮 鯖、みそ(付)インゲン 小松菜のごま和え 小松菜、人参、コーン、ごま かきたま汁・果物 卵、玉ねぎ、人参、ねぎ	鶏肉のバーベキューソース焼き 鶏肉、ハチミツ、ケチャップ(付)焼きれんこん りんご入り大根サラダ 大根、きゅうり、りんご 野菜スープ キャベツ、玉ねぎ、人参 揚げパン 牛乳	白身魚の甘酢あんかけ ハトリ、片栗粉、人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、もやし、もみのり じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、わかめ りんごケーキ 牛乳	中華丼 豚肉、白菜、玉葱、人参、干し椎茸 春雨サラダ 春雨、胡瓜、みかん ニラスープ ニラ、もやし 菓子 牛乳						
12	13	14	15	16	17						
お好み焼き屋さん お好み焼き 豚肉、いか、エビ、キャベツ、ネギ かつお節、あおのり、お好みソース わかめスープ 白ネギ、ワカメ、ゴマ 果物 	豆腐入り松風焼き 鶏ひき肉、豆腐、玉葱、えのき茸 さつまいものゴマサラダ さつまいもの、人参、ゴマ 冬の栄養根菜汁 鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、白菜	ロールパンサンド ウインナー、卵、鶏肉 キャベツ、胡瓜 フライドポテト じゃがいも、青のり、塩 果物 	ハヤシライス 牛肉、人参、玉葱、じゃが芋、シメジ 菜果サラダ 白菜、胡瓜、パイン缶 果物 	鯖のねぎのみそ焼き 鯖、ねぎ、みそ(付)焼きエリンギ 里芋のおかか煮 里芋、かつお節、キヌサヤ けんちん汁 ごぼう、人参、油揚げ、大根、里芋 オレンジ風味のフレンチトースト	豚焼肉丼 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草のコーン和え ほうれん草、人参、コーン 玉ねぎのすまし汁 玉ねぎ、しめじ、わかめ 菓子 牛乳						
19	20	21	22	23	24						
カミカミday カレーうどん 豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ 焼きししゃも ししゃも 果物 鶏そぼろおにぎり はりはり漬け	肉豆腐 豆腐、牛肉、大根、人参、いんげん 切干大根の甘酢和え 切干大根、きゅうり、人参、じゃこ わかめのすまし汁 わかめ、玉ねぎ、もやし 菓子 牛乳	炊き込みピラフ ウインナー、玉葱、人参、ピース 切干大根のケチャップ煮 切干大根、玉葱、人参、ベーコン コンソメスープ キャベツ、玉ねぎ、パセリ ジャムサンド 牛乳	バトウフライ バトウ、パン粉(付)コーン かぼちゃの煮物 かぼちゃ、ちりめんじゃこ、いんげん 大根のみそ汁 大根、玉ねぎ、人参、ねぎ 果物 芋入りぜんざい	カラフルドリア 鶏肉、玉葱、人参、カラピーマン から揚げツリー 鶏肉、パプリカ、プロッコリー マカロニスープ ベーコン、玉葱、キャベツ 青りんごと苺のゼリー アイシングクッキー 牛乳	焼きそば 麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参 もやしのナムル もやし、小松菜、ゴマ コーンスープ 玉葱、コーン 菓子 牛乳						
26	27	28	29	30	31						
予行練習  さつまいもようかん	豆腐の五目あんかけ 鶏肉、豆腐、れんこん、ごぼう、人参 パンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま しめじのすまし汁 しめじ、玉ねぎ、わかめ 菓子 牛乳	鮭の焼きつけ 鮭(付)焼きエリンギ 酢味噌和え プロッコリー、カリフラワー、カニカマ さつまいのみそ汁 さつまいも、長ねぎ、油揚げ 果物 アップルポテト春巻き 牛乳	とり天 鶏むね肉(付)さつまいもの天ぷら 和風サラダ 大根、きゅうり、わかめ、ちくわ 豆乳みそスープ 人参、玉ねぎ、豆腐、しめじ、ベーコン 干しいも 牛乳	弁当持参の日  菓子 牛乳							

※都合により、献立を変更する場合があります。

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます。