

12月行事・献立予定

令和5年度

こどもパル

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	金	身体測定	おでん ゆでブロッコリー 花麩のすまし汁 グレープフルーツ	鶏肉 大根 人参 昆布 蒟蒻 ちくわ ブロッコリー 玉ねぎ わかめ 花麩 ねぎ グレープフルーツ	牛乳 りんご	牛乳 スイートポテト
2	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース ソフトあられ
4	月		野菜ラーメン ほうれん草の中華サラダ チーズ みかん	中華めん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 卵 チーズ みかん	牛乳 米菓子	豆乳 マッシュマロサンド
5	火		☆ おたのしみランチ ☆	わかめ ゆかり 鶏肉 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン じゃが芋 パイン	飲むヨーグルト	フルーツプリン
6	水		ハンバーグ 人参の甘煮 ブロッコリーサラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 人参 バター ブロッコリー キャベツ ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 オレンジ	牛乳 パナナ	飲むヨーグルト ビスケット
7	木	絵本貸し出し	鮭のオイル焼き キャベツサラダ じゃが芋の味噌汁 パナナ	鮭 えのきだけ 玉ねぎ チーズ 人参 バター パセリ キャベツ 人参 ハム コーン きゅうり じゃが芋 玉ねぎ 人参 パナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 おからドーナツ
8	金	布団持ち帰り	かんたんしゅうまい 伴三条 わかめの中華スープ グレープフルー ツ	豚肉 玉ねぎ 筍 ねぎ 椎茸 生姜 春雨 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 玉ねぎ 人参 わかめ グレープフルーツ	牛乳 チーズ	カルシウムせんべい
9	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース クラッカー
11	月	絵本返却	たらこパスタ ボイル野菜のドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん	スパゲティー たらこ ブロッコリー 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参 みかん	牛乳 みかん	牛乳 きな粉トースト
12	火		大根の中華風煮 ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 パナナ	大根 ねぎ 豚肉 人参 蒟蒻 ブロッコリー 人参 かつお節 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ パナナ	牛乳 スティックパン	牛乳 肉まん
13	水		ミートボールのケチャップ和え ボイルキャベツ 甘煮豆 卵スープ オレンジ	鶏肉 豚肉 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 金時豆 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 クラッカー	ひじきおにぎり
14	木		肉じゃが かに蒲鉾の酢の物 なめこ汁 りんご	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 蒟蒻 いんげん かに蒲鉾 人参 キャベツ きゅうり 春雨 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ りんご	豆乳 ビスケット	牛乳 クッキー
15	金		コロッケ キャベツのドレッシングサラダ 白菜の味噌汁 みかん	じゃが芋 さつま芋 豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ハム 白菜 人参 生揚げ みかん	牛乳 せんべい	牛乳 あられ
16	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
18	月		焼きそば ウインナー ゆでブロッコリー 大根の味噌汁 パナナ	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 青のり ウインナー ブロッコリー 大根 油揚げ ねぎ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ちんすこう
19	火	食育の日	★鮭の豆乳マヨ焼き ★すろっぽ 味噌汁 みかん	鮭 豆乳 梅 大根 人参 油揚げ 高野豆腐 ほうれん草 みかん	牛乳 パナナ	★さつまきな粉
20	水		ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	牛肉 人参 じゃが芋 玉葱 しめじ パセリ ブロッコリー 人参 コーン オレンジ	牛乳 サンドビスケット	牛乳 クッキー
21	木	避難訓練	鱈のカラフル焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の白和え かき玉汁 パナナ	たら ビーマン パプリカ 南瓜 ほうれん草 人参 ひじき 豆腐 蒟蒻 ごま 白菜 人参 ねぎ 卵 パナナ	牛乳 みかん	マカロニあべ川
22	金	クリスマス会 布団持ち帰り	☆ クリスマスランチ ☆	豚肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 バター グリンピース ブロッコリー じゃが芋 人参 スパゲティ にんにく レタス いちご	ヨーグルト	牛乳 ショートケーキ
23	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース サブレ
25	月		天ぷらうどん おさかなふりかけ (野菜かき揚げ) ほうれん草のごま和え みかん	うどん なると ねぎ 鯉節 ごま 海苔 玉ねぎ 人参 春菊 ほうれん草 小松菜 人参 もやし 胡麻 みかん	牛乳 ポーロ	牛乳 ホットケーキ
26	火		高野豆腐の煮物 ブロッコリーのオーロラソース和え じゃが芋のみぞ汁 パナナ	高野豆腐 鶏肉 かぶ 人参 コーン しいたけ ブロッコリー レタス じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとう
27	水		焼鯖 ボイルキャベツ ひじきのいため煮 生揚げの味噌汁 オレンジ	鯖 キャベツ ひじき ごぼう 人参 油揚げ 蒟蒻 さやいんげん 椎茸 玉ねぎ 生揚げ わかめ オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 ピザトースト
28	木	交通安全指導 布団持ち帰り 保育納め	ポークカレー 野菜のドレッシングサラダ チーズ パナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 南瓜 キャベツ 人参 大根 ハム チーズ パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 カルシウムウエハース

おたのしみランチ・・・おにぎり チキンカツ ブロッコリーサラダ フライドポテト スープ パイン

クリスマスランチ・・・トンカツ チキンライス ポテトサラダ スパソテー スープ いちご

食育の日のサンプル展示は2歳児です。2歳児の主食は70gです。

今月の果物は、りんご、バナナ、オレンジ、パイン、みかん、いちご、グレープフルーツを予定しています。

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印は新メニューです。