

12月行事・献立予定

令和2年度

小規模保育所こどもパル

| 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) | 朝のおやつ | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|--|---|----------------|----------------------------|
| 1 | 火 | 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 うずら卵 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 | 水 | | 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 さつまい芋 豚肉 玉ねぎ 卵 キャベツ きゅうり 人参 ハム 白菜 人参 生揚げ みかん | 牛乳 あられ | 豆乳 ミニたい焼き |
| 3 | 木 | | お楽しみランチ | 豚肉 椎茸 人参 たけのこ ねぎ 鶏肉 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン じゃが芋 りんご | 飲むヨーグルト 米菓子 | 牛乳 アップルパイ |
| 4 | 金 | | 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 | 豆乳 みかん | 牛乳 ホットケーキ |
| 5 | 土 | | | | 牛乳 ビスケット | りんごジュース あられ |
| 7 | 月 | | 野菜ラーメン ほうれん草の中華サラダ チーズ パナナ | 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 パナナ | 牛乳 サブレ | 牛乳 きなこせんべい |
| 8 | 火 | | 岩石揚げ 小松菜のお浸し 白菜のすまし汁 りんご | 大豆 さつまい芋 ひじき 人参 卵 小松菜 もやし 人参 白菜 人参 ねぎ りんご | 牛乳 ウエハース | 肉まん |
| 9 | 水 | | チキンカレー 南瓜のコロコロサラダ キャラクターチーズ りんご | 鶏肉 たまねぎ 人参 南瓜 きゅうり じゃがいも チーズ りんご | 牛乳 コーンフレーク | 飲むヨーグルト ビスケット |
| 10 | 木 | | 白身魚のホイル焼き マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ | おひょう えのき茸 玉ねぎ チーズ 人参 バター パセリ キャベツ マカロニ 人参 ハム コーン きゅうり じゃが芋 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ | 牛乳 パナナ | 牛乳 おからドーナツ |
| 11 | 金 | 布団持ち帰り | かんたんしゅうまい 伴三糸 わかめの中華スープ パナナ | 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 パナナ | 牛乳 チーズ | 牛乳 塩せんべい |
| 12 | 土 | | | | 牛乳 あられ | オレンジジュース クラッカー |
| 14 | 月 | | たらこパスタ ポイル野菜のドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ パナナ | 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 パナナ | 牛乳 みかん | 牛乳 クリームパン |
| 15 | 火 | | 大根の中華風煮 ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 グレープフルーツ | 大根 豚肉 人参 ねぎ 蒟蒻 ブロッコリー 人参 かつお節 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ グレープフルーツ | 牛乳 スティックパン | ヨーグルト ウエハース |
| 16 | 水 | 絵本代集金 | ミートボールのケチャップ和え ポイルキャベツ 甘煮豆 卵スープ オレンジ | 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 椎茸 卵 ミルク 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 |
| 17 | 木 | 食育の日 保育所のおやつ | ウインナーのかき揚げ 温野菜 まめまめミネストローネ みかん | 玉ねぎ 人参 ウインナー いんげん 卵 里芋 人参 ブロッコリー ごま 大豆 グリンピース じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト みかん | 牛乳 小魚 | 牛乳 さつまい芋の 塩キャラメル |
| 18 | 金 | | 肉じゃが 蒲鉾とツナの酢の物 なめこ汁 りんご | 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 蒟蒻 いんげん 蒲鉾 ツナ 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 オレンジゼリー カルシウムせんべい |
| 19 | 土 | | | | 牛乳 クラッカー | りんごジュース せんべい |
| 21 | 月 | | 天ぷらうどん おさかなぶりかけ (さつまい芋入りかき揚げ) ほうれん草のツナごま和え みかん | うどん なると ねぎ 鯉節 ごま 海苔 玉ねぎ 人参 さつまい芋 さつまい芋 卵 ほうれん草 小松菜 人参 もやし ツナ 胡麻 みかん | 牛乳 パナナ | 牛乳 小倉パン |
| 22 | 火 | | 鶏肉のトマト煮込み 南瓜のコロコロサラダ えのきとまよしのスープ いちご | 鶏肉 玉ねぎ にんにく トマト 南瓜 きゅうり じゃが芋 人参 チーズ 玉ねぎ 人参 えのき もやし ベーコン いちご | 牛乳 あられ | ホワイトボンチ |
| 23 | 水 | 避難訓練 | 焼鯖 ポイルキャベツ ひじきのいため煮 生揚げの味噌汁 パナナ | 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 パナナ | 牛乳 クラッカー | 牛乳 サンドパン |
| 24 | 木 | クリスマス会 | クリスマスランチ | 鶏肉 にんにく 鶏肉 玉ねぎ 人参 バター グリンピース トマト ブロッコリー パプリカ じゃが芋 人参 スパゲティー にんにく レタス パイン いちご | 飲むヨーグルト 米菓子 | 牛乳 ショートケーキ |
| 25 | 金 | 交通安全指導 布団持ち帰り | 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 ボーロ | 牛乳 ふかし芋 |
| 26 | 土 | | | | 牛乳 せんべい | オレンジジュース サブレ |
| 28 | 月 | 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 みかん | 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 みかん | 牛乳 クッキー | 牛乳 サンドビスケット |

お楽しみランチ・・・中華おこわ ミートフライ ブロッコリーサラダ ポテトスープ りんご

クリスマスランチ・・・から揚げ チキンライス ブロッコリーのリースサラダ スパソテー ミルクスープ いちご パイン

食育の日のサンプル展示は2歳児です。2歳児の主食は80g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。