



12月予定献立表 若葉保育園



今月の目標 「冬の野菜を食べて寒さに負けない体をつくろう！」

令和4年度

日	曜日	9時おやつ	給食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備考
1	木	果物 お茶	・肉じゃが ・ほうれん草のごま和え ・味噌汁 ・果物	飲むヨーグルト せんべい	お米・砂糖・じゃが芋 こんにゃく・ごま・菓子	豚肉・わかめ・みそ ヨーグルト・牛乳	人参・玉葱・ほうれん草 トマト・大根・みかん・バナナ	手作りおやつ
2	金	お菓子 お茶	・さつまいものシチュー ・大根サラダ ・ウインナー ・果物	豆腐ブラウニー お茶	お米・砂糖・バター・ごま さつまいも・小麦粉・お菓子	鶏肉・ウインナー スキムミルク・豆腐・豆乳	人参・玉葱・しめじ・大根 ブロッコリー・胡瓜・バナナ	手作りおやつ 発表会総練習
3	土	果物 牛乳	・味噌ラーメン ・ひじきの五目煮 ・ブロッコリー ・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・ごま油 中華麺・こんにゃく・菓子	豚肉・ひじき みそ・油揚げ・牛乳	小松菜・人参・もやし ブロッコリー・みかん・りんご	
5	月	かみかみ昆布 牛乳	・マーボー丼 ・マセドアンサラダ ・大根スープ ・果物	ごませんべい ミルク	お米・砂糖・ごま油 じゃが芋・マヨ・ごま	豚肉・豆腐・チーズ 卵・昆布・ミルク・牛乳	ねぎ・人参・胡瓜・りんご ブロッコリー・大根・バナナ	手作りおやつ
6	火	パン お茶	・魚のおろし煮 ・白和え ・かきたま汁 ・果物	スイートポテト 牛乳	お米・砂糖・油・片栗粉 さつまいも・バター・パン	白身魚・豆腐・竹輪・みそ ひじき・卵・牛乳	大根・ほうれん草・人参 トマト・玉葱・みかん	手作りおやつ
7	水	お菓子 お茶	クリスマス発表会(祖父母招待) 愛情弁当の日					
8	木	いりこ 牛乳	・チャブチェ ・ブロッコリーサラダ ・わかめスープ ・果物	青菜と昆布のおにぎり お茶	お米・砂糖・ごま油・春雨 マヨネーズ・ごま	牛肉・卵・ハム・わかめ 昆布・いりこ・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・しめじ ブロッコリー・大根の葉・りんご	手作りおやつ
9	金	果物 お茶	・鮭チーメンチ ・ひじきのナムル ・とうふの味噌汁 ・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油・小麦粉 パン粉・マヨネーズ・菓子	鮭・チーズ・ひじき 豆腐・みそ・牛乳	玉葱・胡瓜・人参・トマト 大根・みかん・バナナ	
10	土	お菓子 りんごジュース	クリスマス発表会					
12	月	枝豆 お茶	・ハヤシライス ・キャベツの大豆サラダ ・フルーツヨーグルト	大学芋 ミルク	お米・砂糖・バター・ごま マヨネーズ・さつまいも	豚肉・大豆 ヨーグルト・ミルク	人参・玉葱・しめじ・トマト キャベツ・胡瓜・りんご・黄桃	手作りおやつ
13	火	スティック野菜 牛乳	・すり身の五目揚げ ・切干大根の煮物 ・味噌汁 ・果物	やわらかきな粉団子 牛乳	お米・砂糖・油 こんにゃく・白玉粉	すり身・ひじき・卵・みそ 豚肉・豆腐・黄粉・牛乳	ごぼう・人参・大根・椎茸 ほうれん草・みかん・胡瓜	手作りおやつ
14	水	お菓子 お茶	・スペインオムレツ ・ごぼうサラダ ・豆乳コーンスープ ・果物	パン ミルク	お米・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・パン・お菓子	卵・ベーコン・ツナ・チーズ 豆乳・海苔・ミルク	玉葱・人参・ほうれん草 ごぼう・胡瓜・りんご	
15	木	果物 牛乳	・じゃが芋のカントリー煮 ・酢の物 ・とうふのすまし汁 ・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・バター じゃが芋・お菓子	豚肉・わかめ・しらす 豆腐・牛乳	人参・玉葱・胡瓜・小松菜 えのき・みかん・黄桃	
16	金	かみかみ昆布 牛乳	・アジのカレー竜田揚げ ・かぼちゃサラダ ・大根の味噌汁 ・果物	チャーハン お茶	お米・砂糖・油 片栗粉・マヨネーズ	アジ・魚肉ソーセージ みそ・チーズ・豆腐・牛乳	南瓜・人参・胡瓜・大根 玉葱・ブロッコリー・バナナ	手作りおやつ
17	土	お菓子 牛乳	・焼きそば ・さつまいもの黄金煮 ・卵スープ ・果物	コーンフレーク 牛乳	お米・砂糖・中華麺 さつまいも・バター・コーンフレーク	豚肉・かまぼこ・卵 牛乳・のり	人参・キャベツ・玉葱 ピーマン・椎茸・みかん	
19	月	パン お茶	・ポークカレー ・れんこんひじきサラダ ・ゆで卵 ・果物	お菓子 ミルク	お米・砂糖・マヨネーズ じゃが芋・お菓子・パン	豚肉・ひじき 卵・ミルク	人参・玉葱・れんこん ブロッコリー・バナナ	
20	火	枝豆 牛乳	・白身魚のケチャップ炒め ・もやしのゴマ和え ・味噌汁 ・果物	牛乳もち お茶	お米・砂糖・油 片栗粉・ゴマ	白身魚・卵・わかめ みそ・油揚げ・牛乳・黄粉	玉葱・もやし・胡瓜 椎茸・柿・枝豆	手作りおやつ
21	水	ゼリー お茶	クリスマスパーティーメニュー お楽しみに★					
22	木	スティック野菜 牛乳	・千草焼き ・かぼちゃのいとこ煮 ・つみれ汁 ・果物	せんべい、昆布 牛乳	お米・砂糖・ごま こんにゃく・お菓子	卵・鶏肉 すり身・昆布・牛乳	ほうれん草・人参・玉葱 ごぼう・蓮根・大根・みかん	
23	金	いりこ お茶	・鮭のゴマパン粉焼き ・小松菜の納豆和え ・なめこの味噌汁 ・果物	クリスマスケーキ ミルク	お米・砂糖・油 ゴマ・パン粉・小麦粉	鮭・納豆・かつお節・豆腐 みそ・ミルク・いりこ	小松菜・人参・トマト・なめこ みかん・いちご・パイナップル・もも	3・4・5歳児 クリスマスケーキ デコレーション
24	土	果物 お茶	・ローストチキン ・キャベツとりんごのサラダ ・かぼちゃスープ ・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖 マヨネーズ・お菓子	鶏肉・牛乳	キャベツ・りんご ブロッコリー・南瓜・みかん	
26	月	ジャムサンド お茶	・親子丼 ・ひじきの胡麻和え ・ブロッコリーのおかか和え ・果物	おからドーナツ 牛乳	お米・砂糖・ごま油 ゴマ・小麦粉・パン	卵・鶏肉・かまぼこ ひじき・おから・牛乳	玉葱・人参・ほうれん草 トマト・ブロッコリー・バナナ	手作りおやつ
27	火	果物 牛乳	・魚の唐揚げ ・切干大根のごまマヨサラダ ・とん汁 ・果物	おにぎり お茶	お米・砂糖・油 マヨ・ゴマ・こんにゃく	白身魚・豚肉・みそ 豆腐・わかめ・牛乳	切干大根・人参・胡瓜 トマト・玉葱・ごぼう・りんご	手作りおやつ
28	水	果物 牛乳	・年越し肉うどん ・胡瓜のおかか和え ・ちくわの磯辺揚げ ・果物	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 うどん・小麦粉・お菓子	牛肉・かつお節・のり 竹輪・ミルク・牛乳	玉葱・しめじ・人参 胡瓜・みかん・バナナ	保育納め



- 12月 2日(金) クリスマス発表会総練習
- 12月 7日(水) クリスマス発表会(祖父母招待)
* 愛情弁当の日になっていますので、お弁当のご準備
お願い致します。
- 12月10日(土) クリスマス発表会(保護者招待)
- 12月21日(水) クリスマスパーティー
* 3歳以上児さんは、お米を1合持たせてください。
お箸も忘れずをお願いします。
- 12月23日(金) クリスマスケーキ作り
* 3・4・5歳児は各自、自分のケーキに飾り付けします。

