

2019 年度

12月の献立表



年間目標
食事のマナーを身につけて楽しく食事をしよう。

12月の目標
冬野菜を食べてかぜをひかない体を作る。

献立	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
献立	すき焼風煮 キャベツとりんごのサラダ みそ汁 フルーツ	ポークビーンズ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ フルーツ	魚の煮付 白和え 金時煮豆 みそ汁 フルーツ	焼きそば みそ汁 フルーツ	タンドリーチキン スパゲティサラダ キャベツのスープ フルーツ
材料	牛肉、玉ねぎ、白菜 人参、しらたき、青菜 焼豆腐、キャベツ りんご、油揚げ、ねぎ	豚肉、大豆、玉ねぎ 人参、じゃが芋 ピーマン、トマト缶 ブロッコリー、胡瓜 えのき、パセリ	豚肉、中華麺、玉ねぎ 人参、キャベツ ピーマン、もやし、白菜 油揚げ、ねぎ	豚肉、大豆、人参 ごぼう、じゃが芋 三度豆、キャベツ 玉ねぎ、えのき、わかめ ねぎ、麩	鶏肉、スパゲティ キャベツ、胡瓜、人参 コーン缶、ハム、玉ねぎ
献立	ココア蒸しパン・牛乳	クラッカーサンド・牛乳	お好み焼き・牛乳	ワカメご飯のおにぎり・お茶	麩のラスク・牛乳
献立	筑前煮 ごま和え みそ汁 フルーツ	洋風おでん 酢の物 コンソメスープ フルーツ	栄養金平 おかか和え すまし汁 フルーツ	焼魚 野菜のワカメ和え みそ汁 フルーツ	鶏ごぼうごはん 簡単シウマイ ナムル 春雨スープ フルーツ
材料	鶏肉、人参、ごぼう こんにゃく、干し椎茸 れんこん、三度豆 キャベツ、胡瓜、玉ねぎ 豆腐、わかめ、ねぎ	ウインナー、大根、人参 じゃが芋、卵、キャベツ ブロッコリー、ツナ缶 玉ねぎ、しめじ	鶏肉、大豆、人参 ごぼう、じゃが芋 三度豆、キャベツ 玉ねぎ、えのき、わかめ ねぎ、麩	魚の切り身、キャベツ 人参、胡瓜、わかめ 玉ねぎ、豆腐、ねぎ	鶏肉、ごぼう、人参 豚ひき肉、玉ねぎ 干し椎茸、ねぎ、青菜 キャベツ、もやし、春雨
献立	豚肉のみそ炒め スティック野菜 中華スープ フルーツ	魚のフライ 茹で野菜 ポトフ フルーツ	麻婆大根 ごま和え みそ汁 フルーツ	鶏ひき肉、玉ねぎ、豆腐 ベーコン、人参、ピーマン 鶏肉、ブロッコリー じゃが芋、スパゲティ キャベツ、しめじ、パセリ	ヨーグルトスコーン・牛乳
献立	ドーナツ・牛乳	ミルク餅・オレンジジュース	マカロニのあべかわ・牛乳	クリスマスケーキ カルピス	芋ようかん・牛乳
献立	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
献立	チャプチェ (雑菜) 鶏レバーの生姜煮 中華スープ フルーツ	チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	魚の大根煮 おひたし すまし汁 フルーツ	鶏ひき肉、豆腐、人参 干し椎茸、グリーンピース 卵	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ
材料	牛肉、人参、玉ねぎ ピーマン、春雨、筍 鶏レバー、もやし、ニラ しめじ	鶏肉、じゃが芋、人参 胡瓜、ハム、コーン缶 ブロッコリー、玉ねぎ マカロニ、パセリ、大根	魚の切り身、大根、青菜 キャベツ、人参、豆腐 玉ねぎ、ねぎ	鶏肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、キャベツ 胡瓜	豚肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、キャベツ 胡瓜
献立	バナナマフィン・牛乳	ジャムサンド・牛乳	芋かりんとう・牛乳	ちんすこう・牛乳	フルーツ・りんごジュース



保育園は12月29日(日)～1月3日(金)まで

お休みです。
新年は、1月4日(土)から保育始めです。
良いお年をお迎えください。
長い休みに入りますが、規則正しい食生活を心がけましょう。



6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。

9日(月)は、クッキング(パン・プリン・ケーキ)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をよろしくお願ひします。



ひがし保育園