



## 12月 予定献立表



日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
1	月	レーズン	五分つきごはん 鮭の西京焼き キャベツといんげんのお浸し きのこスープ	牛乳 チーズパン	鮭 みそ ごま かつお節 牛乳 粉チーズ	米 三温糖 なたね油 白玉粉	キャベツ さやいんげん 人参 えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ 玉ねぎ こねぎ
2	火	棒チーズ	五分つきごはん 豆の照り煮 ゴママヨ和え えのきのみそ汁	牛乳 みかん わかめおにぎり	大豆 鶏もも肉 油揚げ いわし みそ 牛乳	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり コーン わかめ えのきたけ みかん
3	水	りんご	五分つきごはん 炒り豆腐 ツナ和え 大根のみそ汁	牛乳 いりこ スイートポテト	豆腐 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳 スキムミルク	米 なたね油 三温糖 さつまいも マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン 大根 切りみつば
4	木	せんべい	五分つきごはん 肉じゃが 野菜のゴマ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	豚もも肉 ごま 厚揚げ いわし みそ 牛乳	米 じゃが芋 しらたき 三温糖 なたね油 食パン いちごジャム マーガリン	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ もやし コーン 切りみつば
5	金	みかん	五分つきごはん 魚のフライ 野菜の納豆おろし和え さつまいものみそ汁	牛乳 ぎょうざでアップルパイ	かれい 卵 粉チーズ 納豆 ごま いわし みそ 牛乳	米 薄力粉 なたね油 パン粉 さつまいも ぎょうざの皮 マーガリン 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ こねぎ りんご
6	土	クッキー	ナポリタン みかん ヨーグルト	牛乳 りんご メロンパン	ベーコン 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ なたね油 メロンパン	キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン ぶなしめじ 人参 トマト缶 みかん りんご
8	月	棒チーズ	五分つきごはん 高野豆腐の照り焼き ツナサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 こんぶ ちんすこう	高野豆腐 ごま ツナ缶 いわし みそ 牛乳	米 薄力粉 ごま油 三温糖 マカロニ ラード マヨネーズ 里芋 黒砂糖	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ
9	火	りんご	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 きな粉トースト	かれい みそ ごま かつお節 牛乳 きな粉	米 三温糖 しらたき 麩 なたね油 ごま油 食パン マーガリン 上白糖	ごぼう 人参 わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布
10	水	みかん	五分つきごはん チリコンカーン マカロニサラダ 春雨のスープ	牛乳 高野豆腐のかりんとう	大豆 豚ひき肉 かつお節 牛乳 高野豆腐	米 なたね油 マカロニ マヨネーズ はるさめ ごま油 黒砂糖	玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり コーン もやし こねぎ
11	木	レーズン	五分つきごはん 魚の野菜あんかけ キャベツの納豆和え 豆腐のみそ汁	牛乳 いりこ さつまいもおにぎり	かれい 納豆 ごま 豆腐 いわし みそ 牛乳	米 薄力粉 なたね油 三温糖 片栗粉 さつまいも	白菜 人参 さやいんげん 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ こねぎ
12	金	せんべい	五分つきごはん 南瓜のシチュー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 麩のきな粉和え	鶏もも肉 牛乳 生クリーム ツナ缶 ヨーグルト きな粉	米 薄力粉 マーガリン なたね油 三温糖 麩 上白糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 切干し大根 きゅうり
13	土	クッキー	親子うどん みかん ヨーグルト	牛乳 りんご 黒糖パン	鶏もも肉 かまぼこ 卵 かつお節 ヨーグルト 牛乳	干うどん麺 黒糖パン	玉ねぎ 人参 こねぎ 真昆布 みかん りんご
15	月	棒チーズ	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き ほうれん草ののり和え わかめスープ	牛乳 お好み焼き	鮭 みそ ツナ缶 かつお節 牛乳 卵	米 マヨネーズ ごま油 お好み焼粉	人参 ほうれん草 きゅうり わかめ 玉ねぎ もやし コーン キャベツ 青のり
16	火	りんご	五分つきごはん ポークビーンズ 野菜のみそサラダ もずくスープ	牛乳 鮭おにぎり	大豆 豚もも肉 みそ 豆腐 かつお節 牛乳 鮭	米 なたね油 じゃが芋 三温糖 ごま油 上白糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり もずく えのきたけ こねぎ
17	水	みかん	五分つきごはん 鶏のマーマレード焼き じゃこサラダ 豆まめみそ汁	牛乳 クッキー	鶏もも肉 しらす干し 豆乳 大豆 豆腐 いわし みそ 牛乳 卵	米 マーマーレードジャム ごま油 なたね油 三温糖 薄力粉 マーガリン 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ こねぎ
18	木	レーズン	五分つきごはん 厚揚げの中華煮 きゅうりと大根のサラダ しめじのみそ汁	牛乳 じゃこトースト	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 いわし 甘みそ 牛乳 しらす干し	米 三温糖 ごま油 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが きゅうり 大根 ぶなしめじ こねぎ 青のり
19	金	せんべい	五分つきごはん 鯖のみそ煮 野菜の納豆和え 根菜汁	牛乳 りんごのケーキ	鯖 みそ 納豆 かつお節 牛乳 卵 ホイップクリーム	米 三温糖 里芋 ごま油 薄力粉 上白糖 マーガリン	しょうが ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ こねぎ 真昆布 りんご
20	土	クッキー	チャンポン みかん ヨーグルト	牛乳 りんご バタークリームパン	豚もも肉 かまぼこ かつお節 牛乳 ヨーグルト	中華麺 ごま油 バタークリームパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン 青ピーマン こねぎ みかん りんご
22	月	棒チーズ	五分つきごはん 南瓜のそばろ煮 キャベツのおかか和え 豚汁	牛乳 レーズン(以上児) ラスク	鶏ひき肉 かつお節 豚もも肉 いわし みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 里芋 フランスパン グラニュー糖 マーガリン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ コーン 白菜 大根
23	火	りんご	五分つきごはん 魚のきのこソースかけ マセドアンサラダ かぶのみそ汁	牛乳 こんぶ 抹茶蒸しパン	かれい いわし みそ 牛乳 スキムミルク	米 薄力粉 なたね油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 上白糖	えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 枝豆 青のり かぶ こねぎ
24	水	みかん	五分つきごはん ポークカレー あらめのサラダ ヨーグルト	牛乳 あべ川マカロニ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 なたね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 あらめ きゅうり 大根 コーン
25	木	せんべい	五分つきごはん ミートローフ ポテトサラダ 南瓜ポタージュ	牛乳 クリスマスケーキ	豚ひき肉 牛ひき肉 絞り豆腐 牛乳 フロセスチーズ 卵 ホイップクリーム	米 パン粉 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 上白糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン かぼちゃ いちご
26	金	レーズン	五分つきごはん 鮭の照り焼き キャベツの納豆和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 年越しうどん	鮭 納豆 ごま いわし みそ 牛乳 鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ かつお節	米 三温糖 じゃが芋 うどん麺	しょうが キャベツ 人参 わかめ えのきたけ 玉ねぎ こねぎ 真昆布 削り昆布

※くま・きりん・ぞうは9日(火)が弁当の日です。

※誕生会は19日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

《クイズ》

旬の食材は？

あさひ保育園

こたえ (ほうれんそう、はくさい、かぶ、れんこん、さといも、りんご)