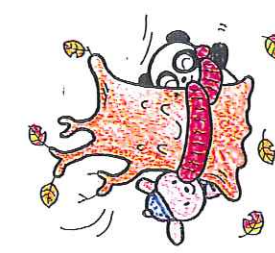




12月 献立予定表



一関南保育園

一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	離乳食	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	月	クッキー 牛乳	五目玉子焼き ごま酢和え みそ汁	卵 鶏ひき肉 みそ 牛乳	油 砂糖 春雨 ごま 米 じゃがいも バター 片栗粉 砂糖	玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 わかめ 大根	鶏肉照り 焼き おひたし	ごはん 牛乳	じゃがもち 牛乳	未593 以437
2	火	ビスケット 牛乳	ポークカレー 福神漬け フルーツ	豚中肉 牛乳	じゃがいも 油 米	玉葱 人参 グリンピー ス みかん	ミルク入り シチュー	ごはん 牛乳	ロールケーキ 牛乳	586 410
3	水	せんべい 牛乳	お雑煮 あんこもち 納豆もち 大根おろし 漬物 フルーツ	凍豆腐 かつお 納豆 小豆	もち米 砂糖 米	大根 人参 じゃがいも きゅうり かぶ みかん	納豆和え けんちん 汁	ゼリー ごはん せんべい		611 557
4	木	果物 麦茶	豚肉の生姜焼き ツナサラダ みそ汁 ミニトマト	豚肩ロース ソーキ 牛乳	油 春雨 米 マヨネーズ	生姜 キャベツ きゅうり わかめ 葱 トマト	ポークソテー おひたし	ごはん 牛乳	カステラ 牛乳	663 535
5	金	クッキー 牛乳	照り焼き 肉じゃが煮 みそ汁 ブロッコリー	ぶり 豚中肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米 砂糖 小麦粉 バター	玉葱 人参 グリンピー ブロッコリー	焼き魚 じゃがいも 煮	人参ケーキ ジュース		549 395
6	土	ビスケット 麦茶	コーンシチュー 牛乳	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも 油 米	玉葱 人参 コーン ピーマン みかん	ミルク入り シチュー	おかし ジュース		586 410
8	月	ヨーグルト 麦茶	あらびきウインナー 卵野菜サラダ みそ汁 みかん	あらびきウインナー 卵 牛乳	油 マヨネーズ 米 小麦粉 砂糖	キャベツ 人参 コー ン きゅうり 玉葱 わかめ みかん	焼き魚 さつまいも 煮	コーンお焼き 牛乳		621 404
9	火	せんべい 牛乳	コーンハンバーグ おひたし みそ汁	合びき肉 卵 みそ 牛乳	パン粉 白ごま 油 米 砂糖 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 にら 人参 キャベツ ピー マン 大根 葱	鶏もも照り 焼き おひたし	みそまんじゅう 麦茶		674 479
10	水	クッキー 牛乳	キャベツ炒め 煮豆 ワンタン汁	かまぼこ 油揚げ ささぎ 鶏ひき 肉 牛乳	小麦粉 砂糖 油 糸こんにゃく ワンタン皮 米		焼き魚 キャベツ煮	シュガーロー 牛乳		470 301
11	木	ビスケット 牛乳	鶏の唐揚げごま風味 オムレツサラダ みそ汁 ミニトマト	鶏もも肉 卵 豆腐 牛乳	片栗粉 小麦粉 油 スパゲティ マヨネー ズ 米 砂糖 ぎ 油 米	生姜 きゅうり みか ん 葱 コーン 白菜 人参 トマト ピーマン 大根 パナナ	鶏肉照り 焼き おひたし	ごはん 牛乳	お豆腐ケーキ 牛乳	763 555
12	金	せんべい 牛乳	焼き魚 もやし煮 みそ汁	甘塩紅鮭 油揚げ みそ 牛乳	糸こんにゃく 米 油		照り焼き じゃがいも 煮	バナナ ゼリー		539 307
13	土	クッキー 麦茶	麻婆豆腐 牛乳	豆腐 合びき肉 牛乳	ごま油 片栗粉 米	玉葱 人参 ビーマン 生姜	豆腐の 野菜あん かけ	おかし ジュース		607 432
15	月	ゼリー 麦茶	ポークチャップ きゅうりもみ みそ汁 フルーツ	豚ロース みそ 牛乳	油 米 もち米 三温糖 すりごま 麵	玉葱 きゅうり コー ン みかん 白菜 人参	鶏もも照り 焼き おひたし	五平もち 牛乳		615 401
16	火	ビスケット 牛乳	お弁当の日 お総練習	みそ	麵	キャベツ 人参 わかめ みかん	煮魚 じゃがいも 煮	カスタード ケーキ ジュース		400 298
17	水	せんべい 牛乳	シウマイ 油揚げ みそ 牛乳	シウマイ 油揚げ みそ 牛乳	糸こんにゃく 米 油	人参 大根 すき昆布	焼き魚 かぼちゃ煮	アップルパイ 牛乳		615 401
18	木	ヨーグルト 麦茶	ひれカツ 中華風酢の物 みそ汁	ひれ肉 卵 みそ 牛乳	油 小麦粉 片栗粉 春雨 ごま油 米	きゅうり みかん 缶 コーン 大根 人参	鶏もも照り 焼き おひたし	バームクーヘン 牛乳		676 503
19	金	クッキー 牛乳	鮭のチーズムニエル 花野菜のカレーソテー みそ汁	生鮭 粉チーズ ベーコン みそ 牛乳	小麦粉 油 麵 米 小麦粉	玉葱 人参 カリフラ ワー ブロッコリー コーン にら	ムニエル おひたし	プリン ごはん せんべい		644 416
20	土									
22	月	ビスケット 牛乳	炒めビーフン かぼちゃ煮 みそ汁	豚ひき肉 みそ 牛乳	ビーフン 油 麵 砂糖 米	玉葱 人参 ビーマン かぼちゃ 葱	ビーフン煮 かぼちゃ 煮	ヨーグルト パンケーキ 牛乳		549 316
24	水	プリン 麦茶	納豆和え フルーツ	納豆 卵 豆腐 中肉 みそ 牛乳	糸こんにゃく 米	大根 人参 白菜 葱 しめじ ほうれん草	納豆和え 豚汁	シチュー 牛乳		562 350
25	木	せんべい 牛乳	鶏もも照り焼き ミモザサラダ みそ汁 ミニトマト	鶏もも肉 卵 みそ 牛乳	マヨネーズ 米 小麦粉 砂糖 バター	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 わかめ りんご ミニトマト	鶏もも照り 焼き おひたし	りんごケーキ 牛乳		610 391
26	金	クッキー 牛乳	鮭の味噌焼き 切干大根煮 みそ汁	生鮭 油揚げ みそ 牛乳	糸こんにゃく 麵 油 米 三温糖	切干大根 人参 ピーマン しめじ 葱 わかめ	照り焼き じゃがいも 煮	ソーファール ごはん せんべい		539 307
27	土	ビスケット 麦茶	チキンカレー 牛乳 みかん	鶏もも肉 牛乳	じゃがいも 油 米	玉葱 人参 グリンピー ス みかん	ミルク入り シチュー	おかし ジュース		586 410

{12月の目標}

みんな楽しく
食べましょう

2日(火)

誕生会

ごはんは忘れない
ようにして下さい。

3日(水)

親子もちつき会
(4歳児)
クッキング
(3、5歳児)

たんぼぼ、ゆり組さ
んは、エプロン、三
角巾を忘れないよう
にして下さい。
ごはんはいりません。

16日(火)

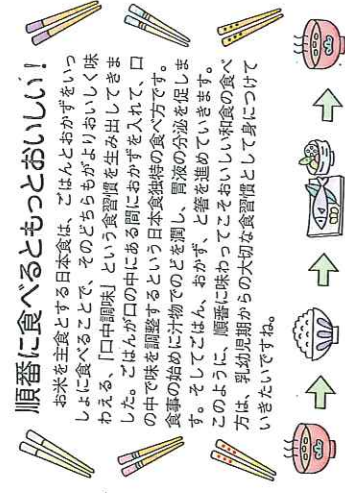
お弁当の日
総練習

20日(土)

おゆうぎ会

25日(木)

クリスマス会



順番に食べるととってもおいしい!

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっ
しょに食べることで、そのどちらもおかずよりおいしく味
わえる。「口中調味」という食習慣を生み出してきま
した。ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口
の中で味を整えるという日本食独特の食べ方です。
食事の始めに汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促しま
す。そしてごはん、おかず、と進めていきます。
このように、順番に味わってこそおいしい料理の食べ
方は、乳幼児期からの大切な食習慣として身につけて
いきたいですね。

