

112月の目標

みんなで
楽しくたべましょう



2日 (水)

親子餅つき会

(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。



3日 (木)

誕生会

ごはんは忘れないよう
にして下さい。

16日 (水)

お弁当の日

総練習

19日 (土)

おゆうぎ会



25日 (金)

クリスマス会



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	kcal.
1	火	クッキー 牛乳	鯛のタルタルソース もやしの和え物 葱のみそ汁	マヨネーズ 油 だし汁 みそ 砂糖 醤油	鶏 卵 みそ わかめ 凍豆腐 納豆 小豆	米 油 小麦粉 パン粉 いりごま 米もち米 もち米	玉葱 パセリ 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	ごはん 牛乳	がんづき 牛乳	未667 以471
2	水	せんべい 牛乳	おんこもち 納豆もち 大根おろし 漬物	だし汁 みそ 砂糖 醤油 酢 塩	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	玉葱 トマト 人参 ブロッコリー コーン 玉葱	ごはん 牛乳	納豆 味噌蒸しパン 牛乳	未839 以686
		クッキング みかん	鶏肉のトマト煮込み フロッコリーサラダ じゃがいもスープ いちご	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油 コンソメ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	玉葱 トマト 人参 ブロッコリー コーン 玉葱	ごはん 牛乳	クッキー 牛乳	未717 以495
3	木	ビスケット 牛乳	鶏肉のトマト煮込み フロッコリーサラダ じゃがいもスープ いちご	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	玉葱 トマト 人参 ブロッコリー コーン 玉葱	ごはん 牛乳	ハム シューロール ジュース	未582 以342
4	金	クッキー 牛乳	すき昆布煮 豆腐のみそ汁 みかん	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未655 以402
5	土	せんべい 牛乳	カレー肉じゃが 葱のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未633 以315
6	日	ビスケット 牛乳	つぐね団子 切り干し大根の煮物 玉葱のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未704 以485
7	月	ビスケット 牛乳	つぐね団子 切り干し大根の煮物 玉葱のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未633 以315
8	火	せんべい 牛乳	鯛の甘酢あん キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未716 以486
9	水	クッキー 牛乳	豆腐ハンバーグ ホチキスサラダ 玉葱のスープ	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未602 以389
10	木	ビスケット 牛乳	五目卵焼き ほうれん草のお浸し 高野豆腐のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未691 以487
11	金	せんべい 牛乳	親子煮 じゃがいものみそ汁 ハナナ	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未643 以418
12	土	ビスケット 牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未604 以408
13	日	ビスケット 牛乳	五目卵焼き ほうれん草のお浸し 高野豆腐のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未691 以487
14	月	クッキー 牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未604 以408
15	火	ビスケット 牛乳	鯛のサクサクソテー ほうれん草のなめ煮和え 大根のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未644 以408
16	水	せんべい 牛乳	豆腐のみそ汁 みかん お弁当の日 総練習	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未378 以294
17	木	ビスケット 牛乳	カレー 福神漬け みかん	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未596 以383
18	金	せんべい 牛乳	ぶりの照り焼き 大豆入りひじき煮 白菜のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未562 以463
19	土	クッキー 牛乳	ローストチキン カリフラワーのカーリ炒め コンソメ	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未725 以522
20	日	ビスケット 牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未576 以329
21	月	クッキー 牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未719 以553
22	火	ビスケット 牛乳	鯛のサクサクソテー ほうれん草のなめ煮和え 大根のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未777 以593
23	水	せんべい 牛乳	親子煮 じゃがいものみそ汁 ハナナ	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未602 以389
24	木	クッキー 牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未576 以329
25	金	せんべい 牛乳	豆腐のみそ汁 みかん お弁当の日 総練習	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未719 以553
26	土	ビスケット 牛乳	カレー 福神漬け みかん	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未777 以593
27	日	ビスケット 牛乳	厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未602 以389
28	月	せんべい 牛乳	ぶりの照り焼き 大豆入りひじき煮 白菜のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 みそ 醤油 カレー粉 だし汁 みそ	鶏もも肉 ハム ベーコン シユウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐	米 油 じゃがいも	人参 すき昆布 葱 人参 玉葱 グリンピース 玉葱	ごはん 牛乳	人参 ジュース	未576 以329

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなつて味がよくなる冬の野菜です。
大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類はからだを温めるものが多いので積極的
にとりたいたいものです。