



12月 卵除去食献立予定表



一関南保育園

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



		材 料 名		未満児		おやつ		kcal.	
		赤・血や肉になる		緑・調子をととのえる		主食			
		黄・熱や力となる							
曜	未満児 おやつ	献 立 名	調味料	鶏	鶏もも肉 ハム ベーコン シュウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐 豚バラ肉 わかめ	米 油 じゃがいも	玉葱 パセリ 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱 人参 大根 ごぼう セり	かんづき 牛乳	未667 以471
1	火	クッキー 牛乳	鶏の和え物 鶏のみそ汁 お雑煮 あんこもち 納豆もち 大根おろし	鶏のみそ汁 みそ わかめ 凍豆腐 小豆 納豆	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 いちご	納豆 牛乳	味噌蒸しパン 牛乳	未839 以686
2	水	クッキー 牛乳	鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーサラダ じゃがいもスーパ いちご	鶏もも肉 ハム ベーコン シュウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐 豚バラ肉 わかめ	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 いちご	鶏肉 牛乳	鶏肉 牛乳	未717 以495
3	木	クッキー 牛乳	すき昆布煮 豆腐のみそ汁 みかん カレー肉じゃが 鶏のみそ汁	シュウマイ 油揚げ みそ わかめ 豆腐 豚バラ肉 わかめ	米 糸こん 油 糸こん 米 じゃがいも	人参 すき昆布 人参 玉葱 グリンピース 玉葱 バナナ	ホットケーキ ジュース	ホットケーキ ジュース	未582 以342
4	金	せんべい 牛乳	切干し大根の煮物 玉葱のみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ	米 油 片栗粉	人参 切り干し大根 人参 玉葱	人参スコーン 牛乳	人参スコーン 牛乳	未633 以315
5	土	ピスケット 牛乳	切干し大根の煮物 玉葱のみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ かつお節 みそ 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 油 片栗粉	人参 切り干し大根 人参 玉葱	人参スコーン 牛乳	人参スコーン 牛乳	未704 以485
6	日	せんべい 牛乳	鶏の甘酢あん キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	かまぼこ かつお節 みそ 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 卵 パン粉 牛乳 じゃがいも	人参 キヤベツ 人参 大根 玉葱 しびたけ 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ホットケーキ ジュース	ホットケーキ ジュース	未716 以486
7	月	ピスケット 牛乳	ハンバーグ ほうれん草のお浸し 高野豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 かまぼこ かつお節 みそ 高野豆腐	米 パン粉 牛乳	人参 玉葱 ピース 人参 ほうれん草 人参 玉葱	おからパンケーキ 牛乳	おからパンケーキ 牛乳	未602 以389
8	火	せんべい 牛乳	納豆和え みかん じゃがいものみそ汁	納豆 みそ 豆腐 豚バラ肉	米 糸こん	ほうれん草 人参 白菜 大根 しめじ 葱 みかん	チーズクッキー 牛乳	チーズクッキー 牛乳	未691 以487
9	水	ピスケット 牛乳	鶏肉煮 みかん じゃがいものみそ汁	鶏もも肉 みそ 油揚げ 豚バラ肉 ひじき じゃがいも	米 油 糸こん じゃがいも	人参 玉葱 ピース 人参 ほうれん草 人参 玉葱	ヨーグルトケーキ 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	未604 以408
10	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	厚揚げ 豚バラ肉 ひじき みそ わかめ	米 春雨 じゃがいも	人参 キヤベツ 人参 きゅうり コーン 人参 パナナ	さつま芋クッキー 牛乳	さつま芋クッキー 牛乳	未644 以408
11	火	ピスケット 牛乳	ほうれん草のなめ菜和え 大根のみそ汁	みそ みそ わかめ 豆腐	米 パン粉 油 バター 牛乳	人参 ほうれん草 なめたけ 人参 大根 葱	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	未378 以294
12	水	せんべい 牛乳	豆腐のみそ汁 お弁当の日 総練習	みそ みそ わかめ 豆腐			ゼリー 牛乳	ゼリー 牛乳	未562 以463
13	木	ピスケット 牛乳	カレー 福神漬け みかん	豚バラ肉	米 じゃがいも	人参 玉葱 グリンピース みかん	バナナ せんべい ジュース	バナナ せんべい ジュース	未596 以383
14	金	せんべい 牛乳	ふりの照り焼き 大豆入りひじき煮 白菜のみそ汁	ぶり 大豆 油揚げ ひじき みそ	米	人参 キヤベツ 人参 白菜			
15	土	クッキー 牛乳	ローストチキン カリッラワ-のカレー炒め コンソメスーパ	鶏もも肉 ベーコン	米	玉葱 カリッラワ- 人参 玉葱	黒糖パウンドケーキ 牛乳	黒糖パウンドケーキ 牛乳	未725 以522
16	日	ピスケット 牛乳	焼き魚 白菜のみそ汁 鶏肉の甘辛煮 白菜のごまめえ	塩糖 だし汁 みそ 油揚げ 鶏もも肉 シーチキン みそ	米	かぼちゃ 人参 白菜 人参 玉葱 			

<からだを温める食材>

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなっ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です。