12月　卵・乳・鮭除去食献立予定表

認定こども園一関南保育園

{12月の目標}

みんなで
楽しくたべましょう

1日（木）
親子餅つき会
（４歳児）
クッキング
（３、５歳児）

たんぽぽ、ゆり、ひまわり組さんは、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

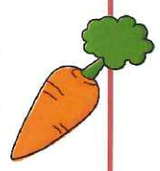
２日（金）
誕生会

ごはんは忘れないで持ってきてください。

１４日（金）
お弁当の日

１７日（土）
おゆうぎ会

２２日（木）
クリスマス会

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	未満児主食	おやつ	kcal.
1	木	せんべい 豆乳 クッキング	お雑煮 あんこもち 納豆もち 大根おろし 漬物 みかん	だし汁 醤油 砂糖 醤油 酢 砂糖 塩	凍り豆腐 かまぼこ 小豆 納豆	米 もち米 もち米 もち米	人参 大根 ごぼう せり 大根 人参 キャベツ かぶ みかん	納豆 ごはん	ビスケット ジュース	未842 以686
2	金	ビスケット 豆乳 誕生会	鶏肉のカレー風味唐揚げ ブロッコリーサラダ 人参のスープ　いちご	醤油 みりん カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ 塩	鶏もも肉 ハム ベーコン	米　小麦粉 片栗粉	人参 ブロッコリー 人参 玉葱　いちご	ごはん	ケーキ 豆乳	未769 以509
3	土	クッキー 豆乳	鶏肉煮 玉葱の味噌汁 豆乳　みかん	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳	米 麩	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 みかん	ごはん	ビスケット ジュース	未635 以290
5	月	せんべい 豆乳	焼き魚 切干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鱈 油揚げ かまぼこ	米 麩	人参 切り干し大根　ピーマン 人参　葱	ごはん	ゼリー ジュース ビスケット	未395 以590
6	火	ビスケット 豆乳	豚肉の甘酢ソテー ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 酢 醤油 だし汁 味噌	豚ばら肉 かつお節	米　片栗粉 じゃが芋	玉葱 コーン 人参 ブロッコリー 人参	ごはん	カレー肉まん 豆乳	未653 以609
7	水	クッキー 豆乳	豆腐つくね 中華風酢の物 大根の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉　豆腐 かにかまぼこ	米 片栗粉 春雨	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	ビスケット ジュース	未558 以339
8	木	せんべい 豆乳	鶏ももの照り焼き ツナサラダ 玉葱の味噌汁　みかん	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ツナ 油揚げ	米	ピーマン 人参 きゅうり　キャベツ コーン 人参 玉葱　みかん	ごはん	ほうれん草 の蒸しパン 豆乳	未655 以480
9	金	ビスケット 豆乳	かぼちゃ入りハンバーグ マカロニサラダ かぶの味噌汁	塩 コショウ マヨネーズ 塩 だし汁 味噌	豚ひき肉	米　パン粉 マカロニ	かぼちゃ 人参 きゅうり コーン 人参 かぶ	ごはん	ポテトドーナツ 豆乳	未540 以372
10	土	クッキー 豆乳	コーンシチュー 豆乳 バナナ	シチュールー	鶏もも肉 豆乳	米 じゃが芋	人参 コーン ピーマン バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	未688 以491
12	月	せんべい 豆乳	カレー みかん	カレールー	豚バラ肉	米	人参 玉葱　グリンピース みかん	ごはん	ゼリー ジュース せんべい	未541 未385
13	火	ビスケット 豆乳	鱈の梅風味天ぷら 大豆入りひじき煮 大根の味噌汁	梅干し 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鱈 ひじき 油揚げ かまぼこ 大豆	米 油　小麦粉	人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未851 以699
14	水	クッキー 豆乳	豆腐の味噌汁 みかん お弁当の日	だし汁 味噌	豆腐 わかめ		人参 葱 みかん	お弁当	ビスケット 豆乳	未400 以320
15	木	せんべい 豆乳	かじきの揚げ煮 中華きゅうり 白菜の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき かにかまぼこ	米 片栗粉	人参 きゅうり 人参 白菜	ごはん	蒸しパン 豆乳	未718 以548
16	金	ビスケット 豆乳	鶏もも肉と大根のカレー煮 ほうれん草のごま和え 麩の味噌汁　いちご	醤油 みりん カレー粉 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 白すりごま 麩	大根 ピーマン 人参 ほうれん草 人参 玉葱　いちご	ごはん	ビスケット ジュース	未577 以377
17	土	おゆうぎ会								
19	月	せんべい 豆乳	鱈の味噌焼き かぼちゃ煮 じゃが芋の味噌汁 みかん	味噌 砂糖 みりん 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	鱈	米 じゃが芋	かぼちゃ 人参　みかん	ごはん	お好み焼き 豆乳	未642 以492
20	火	ビスケット 豆乳	鶏ももケチャップ炒め ひじきの和風サラダ 玉葱の味噌汁	塩 コショウ ノンエッグマヨネーズ だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき	米 春雨	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参　玉葱	ごはん	イチゴ蒸しパン 豆乳	未642 以492
21	水	クッキー 豆乳	ポークビーンズ 野菜サラダ かぶの味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	豚バラ肉 大豆 かにかまぼこ	米　じゃが芋	人参 玉葱 トマト 人参 きゅうり　キャベツ コーン 人参 かぶ	ごはん	ビスケット ジュース	未543 以313
22	木	せんべい 豆乳 クリスマス会	ミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ　いちご	塩 ケチャップ ノンエッグマヨネーズ コンソメ 塩	豚ひき肉 豆腐 ハム ベーコン	米 パン粉 じゃが芋	玉葱 人参　きゅうり 人参 玉葱　いちご	ごはん	ビスケット 豆乳	未720 以579
24	土	ビスケット 豆乳	ポークカレー 豆乳 バナナ	カレールー	豚バラ肉 豆乳	米　じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	未747 以372
26	月	クッキー 豆乳	松風焼き すき昆布の煮物 わかめの味噌汁	味噌 砂糖 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉　豆腐 すき昆布 油揚げ かまぼこ わかめ	米　パン粉　白ごま 麩	玉葱　葱 人参 葱	ごはん	大豆スコーン 豆乳	未636 以401
27	火	せんべい 豆乳	ぶりの照り焼き ほうれん草のなめ茸和え じゃが芋の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	ぶり かまぼこ	米 じゃが芋	人参 ほうれん草　なめ茸 人参	ごはん	ビスケット ジュース	未666 以499
28	水	ビスケット 豆乳	シュウマイ キャベツの炒め煮 豆腐の味噌汁	醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	シュウマイ 油揚げ　かまぼこ 豆腐	米	人参 キャベツ　ピーマン 葱	ごはん	ゼリー ジュース せんべい	未561 以376

胃にやさしい野菜「人参」
年間を通して出回っていて特に旬はありませんが、秋から冬にかけて味が一番良くなります。
ゆでたものや裏ごししたものは胃腸が弱っている時には最高の食べ物です。
日常的に食することで人参に含まれるカロテンがのどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対して
免疫力を高め風邪などの細菌感染予防にもなります。