



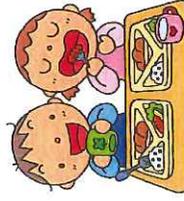
12月 卵・乳・鮭除去食献立予定表



認定こども園 関南保育園

{12月の目標}

みんなで楽しく
食べましよう



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤血や肉になる	黄熱や力となる	材料名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	金	せんべい 豆乳	鮭の味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁 豆腐のカレーソース 玉葱の味噌汁	味噌 醤油 だし汁 味噌 カレー粉 醤油 だし汁 味噌	かつお節 かまぼこ 豆腐 わかめ 豚バラ肉	米	人参 ブロッコリー ねぎ 玉葱 人参	ごはん	じゃがいも 豆乳	未646 以480
2	土	ビスケット 豆乳	豆腐の味噌汁 玉葱の味噌汁	だし汁 味噌	豆腐 わかめ	米	人参 玉葱	ごはん	ジャムサンド ジュース	未688 以518
4	月	クッキー 豆乳	シウマイ すき昆布の煮物 白菜の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	シウマイ 油揚げ かまぼこ すき昆布	米	人参 白菜	ごはん	ホットケーキ ジュース	未559 以432
5	火	せんべい 豆乳	ドライカレー	ケチャップ	豚ひき肉	米	人参 玉葱	ごはん	ゼリー ジュース	未477 以356
6	水	ビスケット 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き カミカミサラダ 野菜スープ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 鶏がらスープ	鶏もも肉 大豆	米	人参 玉葱 ピーマン きゅうり 人参 人参 大根	ごはん	ゼリー ジュース	未688 以503
7	木	クッキー 豆乳	鶏肉の甘辛焼き 白菜のごま和え 豆腐の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉	米	ねぎ 人参 白菜 人参 玉葱	ごはん	リンゴケーキ 豆乳	未701 以526
8	金	せんべい 豆乳	魚のグラタン風 カリフラワーのカレー炒め	だし汁 味噌 カレー粉 醤油	豆腐 ベーコン	米	人参 カリフラワー 人参 キャベツ	ごはん	豆乳	未685 以532
9	土	ビスケット 豆乳	鶏肉煮 豆腐の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 グリーンピース ねぎ	ごはん	ジャムサンド ジュース	未650 以448
11	月	クッキー 豆乳	カレー 福神漬 みかん	カレー 味噌	豚バラ肉	米	人参 玉葱 グリーンピース	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未644 以420
12	火	せんべい 豆乳	塩 ほうれん草のなめ菜和え 大根の味噌汁 りんご	醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐	米	人参 ほうれん草 なめ菜 りんご	ごはん	芋団子汁	未397 以351
13	水	ビスケット 豆乳	豆腐の味噌汁 みかん	だし汁 味噌汁	豆腐		人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未327 以271
14	木	クッキー 豆乳	納豆和え 豚汁 りんご	醤油 だし汁 味噌	納豆 豚バラ肉 豆腐	米	ほうれん草 人参 大根 ねぎ	ごはん	カレーおやき 豆乳	未568 以356
15	金	せんべい 豆乳	鮭のマリネ ポテトサラダ	砂糖 醤油 酢 塩	豆腐	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン	ごはん	バナナ ジュース せんべい	未583 以386

13日(水)

お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。フルーツは、園で出しますので、おかずの中には入れないで下さい。

16日(土)

おゆうぎ会



22日(金)

クリスマス誕生会

ごはんはいりません



おゆうぎ会

18	月	クッキー 豆乳	鶏もも肉の味噌煮 ひじき入り大豆煮 じゃが芋の味噌汁 みかん	味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき 大豆 油揚げ かまぼこ	米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン みかん	ごはん	蒸しパン 豆乳	未561 以377
19	火	せんべい 豆乳	鰯の甘酢あん ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 みりん だし汁 味噌	鰯	米	人参 ほうれん草 人参 大根	ごはん	りんごクッキー 豆乳	未622 以444
20	水	ビスケット 豆乳	鶏肉のごまみそ焼き 鶏肉の煮物 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 りんご	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ	米	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 人参	ごはん	ビスケット ジュース	未608 以415
21	木	クッキー 豆乳	鮭のカラフル味噌焼き 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	味噌 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐	米	人参 玉葱 キャベツ きゅうり	ごはん	カレー肉まん 豆乳	未582 以423
22	金	せんべい 豆乳	鶏もも肉のトマト煮込み ブロッコリーサラダ	コンソメ トマトケチャップ 醤油 酢 砂糖	ベーコン 鶏もも肉	米	人参 玉葱 コーン グリーンピース 人参 ブロッコリー 人参	ピラフ	ケーキ 豆乳	未700 以676
25	月	ビスケット 豆乳	南瓜のスープ 豆腐つくね ひじきの和風サラダ	鶏がらスープ いちご 醤油 みりん ごま油 醤油 みりん ごま油	豆腐 鶏ひき肉	米	玉葱 南瓜 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	型抜きクッキー 豆乳	未721 以540
26	火	クッキー 豆乳	鮭フライ キャベツの炒め煮 かぶの味噌汁	ソース 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 油揚げ かまぼこ	米	人参 キャベツ ピーマン かぶ	ごはん	ごまマフィン 豆乳	未663 以570
27	水	せんべい 豆乳	鶏肉の酢豚風 きゅうりもみ 麩の味噌汁 みかん	ケチャップ 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米	人参 玉葱 ピーマン きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ ジュース	未617 以413
28	木	ビスケット 豆乳	ハンバーグ 春雨サラダ	塩 ゴシヨウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	ツナ 豚ひき肉 かにかまぼこ	米	人参 玉葱 きゅうり コーン 人参 人参	ごはん	ホットケーキ ジュース	未514 以343

<12月22日は冬至> 冬至ってどんな日?

今年の冬至は、12月22日です。1年間の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。

冬至の日は、南瓜を食べると病気になるといわれたり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれたりしています。冬至の風習を家で行ってみませんか。

