



12月のメニュー



令和3年 わかば認定こども園

栄養士：平良 良子

日	おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	オレンジ	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリー 青菜と糸こんにゃくソテー もずくすまし汁 りんご	牛乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 豆乳 牛乳 スキムミルク	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく 油 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー 小松菜 人参 ねぎ りんご
2日(木)	バナナ	枝豆ご飯 千草焼き 野菜のごま和 え 豚汁 みかん	牛乳 芋てんぷら	枝豆 ひじき 豚肉 豚レバー みそ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 里芋 さつま芋 小麦粉 油	人参 玉ねぎ いんげん 白菜 きゅう り 小松菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ みかん
3日(金)	りんご	玄米ご飯 魚タルタルソース焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 りんご	牛乳 フルーツカステラ	白身魚 卵 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ケーキミックス	玉ねぎ ビーマン パセリ 生姜 ごぼ う 大根 たけのこ 人参 椎茸 いん げん 豆腐 果物 りんご
4日(土)	ハイハイ	 お弁当	牛乳 どら焼き	牛乳	どら焼き	
6日(月)	バナナ	黒米ご飯 さばのみそ煮 クープイリチー キャベツの梅あえ かき玉汁 オレン ジ	牛乳 サーターアンダギー	さば みそ 昆布 豚肉 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 こんにゃく 油 片栗粉 小麦粉	キャベツ 生姜 切干大根 人参 えのき ほうれん草 オレンジ
7日(火)	オレンジ	 お弁当	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳	ケーキ	
8日(水)	りんご	あわご飯 鶏肉のバーベキューソース焼 き コールスロー 人参しりしり わかめのみそ汁 バナナ	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 あわ 砂糖 マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 大根 ねぎ バナナ
9日(木)	バナナ	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き きゅうりのおかか和え 麩チャンプル そうめん汁 りんご	牛乳 小倉ケーキ	白身魚 みそ 糸かつお 卵 豚肉 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん ケーキミックス バター つぶあん	きゅうり 生姜 小松菜 人参 ねぎ りんご
10日(金)	りんご	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 青菜のみそ汁 みかん	牛乳 スイートポテト	わかめ 豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 生クリーム 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター	かぼちゃ にんにく 白菜 人参 きゅうり ほうれん草 しめじ みかん
11日(土)	ハイハイ	五目チャーハン ナムル 中華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油 マドレーヌ 杏仁	人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 もやし パプリカ にんにく 小松菜 長ねぎ みかん缶
13日(月)	バナナ	玄米ご飯 白身魚のケチャップあん パパイアイリチー かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳 チーズ蒸しパン	白身魚 豚肉 みそ 卵 クリームチーズ 豆乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖	パパイア 人参 生姜 かぼちゃ 玉ねぎ 貝割大根 みかん
14日(火)	りんご	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 バナナ	牛乳 ブラウニー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 小麦粉 バター ココア	ビーマン 生姜 キャベツ ブロッコリー 大根 人参 ねぎ バナナ
15日(水)	オレンジ	麦ご飯 ミートローフ 青菜のごま和え ひじきの煮物 里芋のみそ汁 りんご	牛乳 きなこサブレ	合挽ミンチ 豚レバー 卵 ひじき 油揚げ ちくわ わかめ みそ きなこ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 里芋 ケーキミックス バター 砂糖	玉ねぎ ミックスベジタブル にんにく ほうれん草 人参 いんげん えのき ねぎ りんご
16日(木)	バナナ	あわご飯 さばのカレー揚げ 白菜の梅あえ しい豆腐 かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 野菜ヒラヤーチ	さば 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ 卵 ツナ 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 砂糖 ごま油	生姜 白菜 人参 いんげん かぶ しめじ 大根の葉 キャベツ ほうれん草 オレンジ
17日(金)	りんご	はんだまご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 りんご	牛乳 大学芋	ウインナー ちくわ 厚揚げ 卵 ツナ 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ さつま芋 油 ごま	はんだま 大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ りんご
18日(土)	ハイハイ	中華丼 ほうれん草のごま和え 中華スープ バナナ	牛乳 メロンパン	豚肉 ちくわ 牛乳	米 油 片栗粉 油 ごま 砂糖 春雨 メロンパン	白菜 人参 ビーマン 椎茸 ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 バナナ
20日(月)	バナナ	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 千切イリチー 鶏と冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 くんぺん	赤魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにゃく 油 小麦粉 ケーキミックス バター 黒糖 ごま	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 オレンジ
21日(火)	オレンジ	カレーピラフ チキンカツ ブロッコリー 春雨ごま和え ミネストローネ みかん	りんごジュース クリスマスケーキ	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー	米 油 小麦粉 パン粉 油 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ ビーマン 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト 果物
22日(水)	りんご	じゅーしーご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 大根サラダ ゆし豆腐 黄桃	牛乳 バナナマフィン	豚ミンチ ひじき さけ わかめ ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 ケーキミックス バター	人参 椎茸 ごぼう ねぎ ほうれん草 パプリカ 大根 きゅうり ねぎ 果物缶 黄桃
23日(木)	バナナ	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 中華風野菜炒め なすのみそ汁 りんご	牛乳 くずもち	豚肉 青さのり ちくわ 油揚げ きなこ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 バター ごま油 黒糖 くず粉	キャベツ 人参 ビーマン 生姜 なす えのき 大根の葉 りんご
24日(金)	りんご	あわご飯 かぼちゃのシチュー 豆腐と卵のオープン焼き コールスロー バナナ	牛乳 ココアショートブレッド	鶏肉 牛乳 豆腐 卵	米 あわ バター 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 ココア	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー マッシュルーム ビーマン ほうれん草 キャベツ コーン バナナ
25日(土)		おゆうぎ会				
27日(月)	バナナ	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉 ごま ラード	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 大 にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 オレンジ
28日(火)	りんご	沖繩そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 バナナ	牛乳 中華ちまき風おにぎり	豚3枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 牛乳	沖繩そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 ごま油	ねぎ 小松菜 人参 果物 たけのこ 椎茸 バナナ



※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。
 ※朝のおやつは1歳児クラスと0歳児の幼児食に移行した園児が対象となります。

