



# 12月の献立表

## 平成30年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	土	お菓子、牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 昆布と竹輪の煮物(細切り昆布、竹輪、にんじん) すまし汁、果物	うどん、お茶	17	月	お菓子、牛乳	豚肉と厚揚げの中華炒め(豚肉、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、チンゲン菜) ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん、ウインナー) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳
3	月	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、じゃがいも) キャベツときゅうりのサラダ(キャベツ、きゅうり) 果物	フルーツヨーグルト和え、牛乳	18	火	お菓子、牛乳	魚のムニエル(白身魚)、にんじん ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、ちくわ) コンソメスープ(玉ねぎ、しいたけ、パセリ)、果物	大学芋、牛乳
4	火	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(白身魚)にんじん 卵の花炒り(おから、干ししたけ、にんじん、鶏ミンチ) すまし汁、果物	さつま芋もち、牛乳	19	水	お菓子、牛乳	鶏のタルタルパン粉焼き(鶏肉、パセリ)、枝豆 五色和え(ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、コーン) 豆乳スープ(ウインナー、大豆、豆腐)、果物	パインケーキ、牛乳
5	水	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)枝豆 ひじきとちりめん中華サラダ(しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) みそ汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳	20	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(玉ねぎ、にんじん、合挽ミンチ、グリーンピース) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン) 果物	きなこ大豆、牛乳
6	木	お菓子、牛乳	ポトフ(じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ウインナー、ピーマン、) かぼちゃと大豆のサラダ(南瓜、大豆、スライスチーズ、) 果物	ピザトースト、牛乳	21	金	お菓子、牛乳	★クリスマスメニュー スパゲティナポリタン(スパゲティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、じゃがいも) 鶏のから揚げ(鶏肉) コンソメスープ(玉ねぎ、にんじん、パセリ)、果物	カップケーキ(いちご)、牛乳
7	金	お菓子、牛乳	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、コーン、) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	22	土	お菓子、牛乳	高野豆腐の卵とじ(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ブロッコリーの中華あんかけ(ブロッコリー、コーン) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳
8	土	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、ほうれん草、にんじん、コーン 小松菜納豆(納豆、小松菜、しらす干し) すまし汁、果物	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	25	火	お菓子、牛乳	がんもどきのそぼろ煮(合挽ミンチ、一口がんも、里芋、にんじん、大根、こんにゃく、グリーンピース) 磯和え(キャベツ、しらす干し、青のり) すまし汁、果物	おにぎり、お茶
10	月	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(鮭)、ブロッコリー 小松菜の煮浸し(小松菜、にんじん、あげ) みそ汁、果物	牛乳かん、牛乳	26	水	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、枝豆 スパゲティソテー(スパゲティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン) すまし汁、果物	うどん、お茶
11	火	お菓子、牛乳	きつねうどん(うどん、卵、わかめ、ちくわ) 田舎煮(白菜、大根、にんじん、厚揚げ) 果物	切干大根おにぎり、お茶	27	木	お菓子、牛乳	鮭のレモン醤油焼き(鮭、レモン)、ブロッコリー 里芋のそぼろ煮(里芋、にんじん、鶏ミンチ、グリーンピース) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳
12	水	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、ポテト、ほうれん草、ウインナー)枝豆 白菜のコンソメ煮(白菜、しいたけ、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	ジャムサンド、牛乳	28	金	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、しらす干し、ひじき) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
13	木	お菓子、牛乳	煮魚(白身魚)インゲン もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	ホットケーキ、牛乳	29	土	お菓子、牛乳	煮込みうどん(うどん、あげ、にんじん、白菜、しいたけ、ほうれん草) ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、コーン) 果物	豆腐ドーナツ、牛乳
14	金	お菓子、牛乳	鶏肉とじゃが芋のケチャップ味(鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、しめじ、ピーマン) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) みそ汁、果物	豆腐入りみたらし団子、牛乳					
15	土	お菓子、牛乳	クリームシチュー(鶏肉、マカロニ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白菜、ブロッコリー) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	りんご蒸しパン、牛乳					

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、  
ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、  
ご理解の程よろしくお願い致します。



**家族でなべを囲みましょう**

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

