

令和5年度 12月

こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう
 月間目標：冬野菜を食べてかぜをひかない体を作る

献立

子ども達が大好きなクリスマスの季節。
 今年も残りわずかとなりましたが、
 栄養バランスの良い食事を心がけて
 風邪に負けない身体作りを
 目指して行きましょう。



保育園は12月29日(金)～1月3日(水)

までお休みです。

新年は、1月4日(木)から保育始めです。
 良いお年をお迎えください。
 長い休みに入りますが、
 規則正しい食生活を心がけましょう。

材料

おやつ

		1 (金)		7 (木)		8 (金)	
献立	魚のみそ焼き ごま和え のっぺい汁 フルーツ	魚のみそ焼き ごま和え のっぺい汁 フルーツ		鶏肉のバーベキュー焼き わかめとじゃこの炒り煮 ポトフ フルーツ		鶏肉のバーベキュー焼き わかめとじゃこの炒り煮 ポトフ フルーツ	
材料	牛肉、糸こんにゃく 玉ねぎ、白菜、焼き豆腐 人参、麩、ねぎ ほうれん草、ツナ缶 キャベツ、しめじ フルーツ	豚肉、わかめ ちりめんじゃこ ウインナー、玉ねぎ 人参、じゃが芋、大根 ブロッコリー りんごの蒸しパン・シリア		鶏肉、わかめ ちりめんじゃこ ウインナー、玉ねぎ 人参、じゃが芋、大根 ブロッコリー りんごの蒸しパン・シリア		鶏肉、わかめ ちりめんじゃこ ウインナー、玉ねぎ 人参、じゃが芋、大根 ブロッコリー りんごの蒸しパン・シリア	
献立	すき焼き風煮 ほうれん草とツナの和え物 きのこのみそ汁 フルーツ	筑前煮 ブロッコリー中華和え かき玉汁 フルーツ		春雨サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ		春雨サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	
材料	豆腐、鶏ひき肉、ねぎ ちりめんじゃこ、もやし さつまいも、切干大根 ロースハム、キャベツ 白菜、玉ねぎ、人参 クラッカー・サンド・牛乳	鶏肉、ごぼう、人参、卵 大根、こんにゃく、玉ねぎ じゃが芋、ちくわ、ねぎ グリーンピース、えのき ブロッコリー、かにかま さつま芋かりんとう・牛乳		豚肉、玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、春雨 キャベツ、胡瓜、豆腐 ロースハム、コーン缶 ねぎ、わかめ ぜんざい・お茶		豚肉、玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、春雨 キャベツ、胡瓜、豆腐 ロースハム、コーン缶 ねぎ、わかめ ぜんざい・お茶	
献立	鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ 貝だくさん豆乳スープ フルーツ	ハンバーグ トマトソースかけ スパゲティカレーンター コンソメスープ フルーツ		カレーピラフ・唐揚げ ウインナー・ツリーサラダ コンソメスープ フルーツ		カレーピラフ・唐揚げ ウインナー・ツリーサラダ コンソメスープ フルーツ	
材料	鶏肉、キャベツ、人参 胡瓜、わかめ、コーン缶 じゃが芋、大根 玉ねぎ、油揚げ、豆乳 フライドポテト・牛乳	うどん、玉ねぎ、人参 干し椎茸、かまぼこ 油揚げ、ねぎ、胡瓜 ブロッコリー ロースハム、キャベツ わかめおにぎり・お茶		鶏肉、玉ねぎ、人参 ウインナー、じゃが芋 ブロッコリー、豆腐 パセリ クリスマスツリーケーキ		鶏肉、玉ねぎ、人参 ウインナー、じゃが芋 ブロッコリー、豆腐 パセリ クリスマスツリーケーキ	
献立	干草焼き マカロニサラダ もやしのみそ汁 フルーツ	豚肉のみそ炒め さつま芋の甘煮 中華スープ フルーツ		カレーライス キャベツとりんごのサラダ フルーツ		カレーライス キャベツとりんごのサラダ フルーツ	
材料	卵、鶏ひき肉、玉ねぎ 人参、干し椎茸、ねぎ マカロニ、胡瓜 ロースハム、チーズ もやし、厚揚げ キャラルポテト・牛乳	豚肉、茄子、ピーマン 人参、キャベツ、ねぎ さつま芋、玉ねぎ 大豆水煮 パウンドケーキ・牛乳		豚肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、しめじ キャベツ、りんご マカロニのあべかわ風・牛乳		豚肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、しめじ キャベツ、りんご マカロニのあべかわ風・牛乳	
献立	鶏肉のおろし煮 かぼちや煮 すまし汁 フルーツ	魚の甘酢あん ブロッコリー 鶏レバーの生姜煮 中華スープ フルーツ		親子丼 チンゲン菜と ハムのごま酢 大根のみそ汁 フルーツ		親子丼 チンゲン菜と ハムのごま酢 大根のみそ汁 フルーツ	
材料	鶏肉、大根、人参 しめじ、南瓜、ちくわ 豆腐、青菜、玉ねぎ お好み焼き・牛乳	魚の切り身、鶏レバー 玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、大根 油揚げ、わかめ ミルク餅・牛乳		鶏肉、玉ねぎ、人参 干し椎茸、ねぎ かまぼこ、チンゲン菜 キャベツ、ロースハム さつま芋、大根、油揚げ 大学芋・牛乳		鶏肉、玉ねぎ、人参 干し椎茸、ねぎ かまぼこ、チンゲン菜 キャベツ、ロースハム さつま芋、大根、油揚げ 大学芋・牛乳	
献立	11 (月)	12 (火)		13 (水)		14 (木)	
献立	18 (月)	19 (火)		20 (水)		21 (木)	
献立	25 (月)	26 (火)		27 (水)		28 (木)	
献立	1 (金)	7 (木)		8 (金)		15 (金)	
献立	22 (金)	28 (木)		29 (金)		30 (土)	

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。都合により献立を変更する場合があります。3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。12日(火)は、クッキング(スイートポテトブリュレ)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。



みまほ保育園