

平成30年



12月幼児食予定献立表



西原白百合保育園

日	曜日	朝のおやつ		おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	土	ごまウエハース	炊き込みご飯 和え物 果物 豚汁	はちやぐみ レーズン 牛乳	鶏肉 ひじき かに棒 豚肉 牛乳	白米 こんにやく はちやぐみ	人参 いらもやし 果物 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ 大根	
3	月	果汁	表ご飯 サバのみそ煮 果物 卵の花 アーサと冬瓜のすまし汁	ふかし芋 牛乳	サバ おから 豚肉 油揚げ アーサ 牛乳	白米 こんにやく さつま芋 押し麦	大根 しそ 椎茸 ねぎ 冬瓜 かいわれ 果物	
4	火	かりんとう	ごはん さつま揚げ 果物 ホウレン草の白和え みそ汁	ジャムパン 牛乳	魚のすり身 木綿豆腐 ひじき 油揚げ 牛乳	白米 パン	玉ねぎ 椎茸 人参 ブロッコリー ねぎ トマト 大根 果物	
5	水	ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き 果物 チョレギサラダ 白菜のみそ汁	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 絹豆腐 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス 胡瓜 ねぎ 果物 白菜 椎茸	
6	木	ヤクルト	ビーフカレー コールスローサラダ 果物 コンソメスープ	マシュマロ ごまおこし 牛乳	牛肉 卵 牛乳 きな粉	白米 じゃが芋 マシュマロ ごま	人参 玉ねぎ トマト 胡瓜 ブロッコリー キャベツ パセリ 果物	
7	金	プリン	タコライス 南瓜の煮物 果物 もずくスープ	チョコチップ スコーン 牛乳	合挽き チーズ 卵 牛乳 もずく	白米 チョコ	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 レタス トマト ねぎ 果物 パセリ	
8	土	クラッカー	ご飯 肉豆腐 小松菜の和え物 果物 ワカメスープ	ビスコ チーズ 牛乳	豚肉 チーズ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 ワカメ	白米 ビスコ	白菜 人参 ビーマン 小松菜 コーン 果物 ねぎ	
10	月	プルー	ご飯 すきやき風 果物 胡瓜の浅漬 かけ玉汁	ハムチーズサンド 牛乳	豚肉 卵 牛乳 厚揚げ ハム チーズ	白米 パン こんにやく	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 胡瓜 かいわれ 果物	
11	火	シーカー サーゼリー	玄米ご飯 魚の天ぷら 果物 人参しりしり 冬瓜のみそ汁	南瓜ケーキ 牛乳	メカジキ 卵 ツナ缶 木綿豆腐 牛乳 ワカメ	白米 玄米	小松菜 人参 冬瓜 しめじ ねぎ 果物 南瓜	
12	水	チョコウエ ハース	きつねうどん 豆腐チャンプルー 果物 もずく酢	鮭おにぎり 牛乳	豚肉 もずく イナリあげ 鮭 牛乳 ナルト 木綿豆腐	白米 うどん	長ネギ キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 胡瓜 果物	
13	木	はちや棒	ご飯 ピザ風ハンバーグ 果物 もやしの和え物 大根スープ	アガラサー 牛乳	合挽き 卵 牛乳	白米	人参 ビーマン 玉ねぎ もやし ブロッコリー 大根 小松菜 果物	
14	金	小魚	あわご飯 魚の西京焼 果物 クーバイリチー ゆし豆腐	ちんすこう レーズン 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 こんにやく あわ ちんすこう	コーン 人参 いら ねぎ 果物	
15	土	クリスマス礼拝・発表会						
17	月	クラッカー	ドライカレー ポテトサラダ ヨーグルトあえ 春雨スープ	サーターアングー 牛乳	合挽き 卵 ヨーグルト 牛乳	白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン 絹さや 果物 白菜	
18	火	ビスケット	ご飯 サバのゆかり焼 果物 麩チャンプルー なめこ汁	アメリカンドック 牛乳	サバ 卵 絹豆腐 豚肉 牛乳 ウインナー	白米 車麩	トマト もやし キャベツ 人参 いら なめこ 果物 ねぎ	
19	水	果汁	ご飯 鮭のタルタルソース焼き 果物 ひじき炒め じゃが芋のみそ汁	ソーメン チャンプルー	鮭 卵 ひじき ツナ缶 豚肉 油揚げ ワカメ	白米 しらたき じゃが芋	玉ねぎ ビーマン いら 人参 果物 ねぎ	
20	木	ヤクルト	クリスマスメニュー					
21	金	ヨーグルト	トウジンジュシー 南瓜天ぷら 胡瓜のおかかあえ 果物 イナムドウチ	ぜんざい せんべい	ツナ缶 昆布 卵 豚肉 金時豆	白米 こんにやく 押し麦 せんべい	人参 ねぎ 胡瓜 南瓜 椎茸 果物	
22	土	小魚	焼きそば ちくわと胡瓜の和え物 果物 みそ汁	タンナファクルー プルー 牛乳	豚肉 ちくわ チーズ ワカメ 木綿豆腐 牛乳	中華麺 タンナファクルー	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 果物 胡瓜	
25	火	黒棒	パン 白菜のクリームシチュー 果物 魚フライタルタルソース トマトサラダ	昆布おにぎり 枝豆	ベーコン 白身魚 卵 枝豆 昆布 牛乳	パン 白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 白菜 トマト 胡瓜 果物 ブロッコリー パセリ	
26	水	グレーゼ リー	ご飯 ユーリンチー 果物 ナムル 大根のすまし汁	セサミケーキ 牛乳	豚レバー 枝豆 アーサ 牛乳	白米 パン	もやし ホウレン草 人参 果物 長ネギ 大根	
27	木	チョコウエ ハース	年納めそば 果物 かみかみあえ 昆布煮豆	ワカメおにぎり チーズ	三枚肉 かまぼこ ちくわ 昆布 大豆 チーズ ワカメ	沖縄そば 白米	ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ 果物	
28	金	レーズン	お弁当会					

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 12月23日は天皇誕生日でお休みです。