

平成28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 木	コーンフレーク	芋ご飯 チキンのカレーチーズ焼き クレープイリチー 果物 ゆし豆腐	アップルシナモン 蒸しパン 牛乳	鶏肉 粉チーズ 豚肉 昆布 ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 こんにやく さつまい	ブロッコリー 人参 にはら ねぎ 果物
2 金	オレンジゼリー	ご飯 さつま揚げ 果物 温野菜サラダ みそ汁	フレンチ トースト 牛乳	魚のすり身 油揚げ 卵 ひじき 牛乳	白米 パン じゃが芋	ごぼう 人参 大根 グリーンピース 果物 ブロッコリー ねぎ
3 土	ごまウエハース	炊き込みご飯 ナムル 果物 豚汁	はちやぐみ レーズン 牛乳	ツナ缶 ひじき かに棒 豚肉 牛乳	白米 こんにやく	人参 にはら もやし 果物 ほうれん草 大根 ねぎ
5 月	小魚	セロリミートスパゲティ 果物 豆サラダ ワカメスープ	昆布おにぎり 焼きちくわ	合挽き 大豆 ワカメ 枝豆 昆布 ちくわ	白米 スパゲティ	玉ねぎ 人参 レタス ピーマン セロリ 胡瓜 トマトホール 果物
6 火	ヤクルト	ごはん ソーキ汁 モズク酢 果物 かきあげ	ぜんざい せんべい	ソーキ 桜エビ 卵 ムキエビ もずく 金時豆	白米 押し麦 せんべい	人参 冬瓜 小松菜 玉ねぎ 青しそ 胡瓜 ごぼう 果物
7 水	果汁	秋刀魚のかば焼き丼 ほうれん草の白和え 果物 大根のみそ汁	ふかし芋 牛乳	卵 秋刀魚 ツナ缶 木綿豆腐 牛乳	白米 さつまい	しそ ほうれん草 人参 大根 エリンギ ねぎ 果物
8 木	スティックドーナツ	ご飯 ハンバーグ 大根スープ もやしの和え物 果物	プリン クラッカー	合挽き チーズ 卵 ツナ缶 プリン	白米 クラッカー	ピーマン 人参 玉ねぎ もやし ピーマン 果物 ブロッコリー 大根 小松菜
9 金	シークァーサーゼリー	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	キャロットケーキ 牛乳	ワカメ 鮭 卵 ひじき 豚肉 油揚げ 牛乳	白米 じゃが芋 しらたき	玉ねぎ ピーマン 人参 にはら 玉ねぎ 果物
10 土	ビスコ	焼きそば 胡瓜ちくわ 果物 みそ汁	タンナファクルー プルーン 牛乳	豚肉 ちくわ 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 ピーマン 胡瓜 しめじ 果物
12 月	はちや棒	タコライス 南瓜の煮物 果物 オニオンスープ	野菜チップ 牛乳	合挽き チーズ 卵 牛乳	白米 さつまい	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 レタス トマト ねぎ れんこん 果物 パセリ
13 火	ヨーグルト	あわご飯 魚の西京焼 果物 豆腐チャンプルー すまし汁	アメリカンドック 牛乳	白身魚 豚肉 木綿豆腐 アーサ 卵 牛乳 ウインナー	白米 あわ	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ 冬瓜 ねぎ 果物 にはら
14 水	レーズン	肉みそうどん 玉子焼き 果物 胡瓜の浅漬け	鮭おにぎり 牛乳	豚ミンチ 卵 鮭 牛乳	白米 うどん	もやし 長ネギ ねぎ 胡瓜 果物 人参
15 木	グレープゼリー	カレーライス コールスローサラダ 果物	チョコチップ ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 じゃが芋 チョコ	玉ねぎ 人参 胡瓜 赤ピーマン キャベツ パセリ 果物
16 金	チョコウエハース	麦ご飯 魚の野菜あんかけ 果物 卵の花 なめこ汁	おやつパン 牛乳	おから 卵 牛乳 豚肉	白米 押し麦 パン	玉ねぎ ピーマン 白菜 果物 ねぎ 椎茸 人参 にはら なめこ
17 土	クリスマス発表会					
19 月	ブルー	玄米ご飯 マーボー豆腐 果物 マカロニサラダ すまし汁	マシュマロおこし 牛乳	豚ミンチ ワカメ 牛乳 もずく ツナ缶	白米 玄米 マカロニ マシュマロ オートミール シリアル	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 果物 大根 ねぎ
20 火	ヤクルト	ふりかけご飯 レバーのカレー揚げ もやし炒め 果物 かき玉汁	もずくヒラヤーチー 牛乳	豚レバー ツナ缶 卵 牛乳 もずく	白米 長芋	ブロッコリー もやし 人参 ほうれん草 果物 玉ねぎ にはら ねぎ
21 水	クラッカー	クリスマスメニュー	クリスマスケーキ 果汁			
22 木	ヨーグルト	トウジンジーシュー 南瓜煮物 枝豆 果物 イナムドウチ	おからきなこ ドーナツ 牛乳	ツナ缶 豚肉 かまぼこ きなこ 牛乳 ひじき おから 枝豆	白米 こんにやく	人参 ねぎ 南瓜 果物 椎茸 果物 にはら
24 土	ごまウエハース	ドライカレー ツナサラダ 果物 コンソメスープ	せんべい レーズン 牛乳	合挽き ツナ缶 牛乳	白米 せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ 果物
26 月	スティックドーナツ	ご飯 サバのゆかり焼き 果物 肉じゃが ゆし豆腐	ちんぴん 牛乳	サバ 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 じゃが芋 白たき	玉ねぎ 人参 ブロッコリー グリーンピース ねぎ 果物
27 火	はちや棒	沖縄そば 胡瓜の甘酢あえ 果物 昆布煮豆	ジュシー おにぎり 牛乳	三枚肉 かまぼこ しらす 大豆 昆布 ツナ缶 牛乳	白米 沖縄そば	ねぎ 胡瓜 果物 人参 にはら 野菜ジュース
28 水	小魚	お弁当会		ちんすこう りんご 野菜ジュース		

※ 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。

※ 12月28日で御用納めです。