

# 12月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	火		魚のおろし煮、胡瓜とちりめんの酢の物、 トマト、わかめスープ	おからと人参のケー キ、ミルク	野菜ジュース	ご飯
2	水		ひじき入りかき揚げ、ゆで野菜、トマト、清 し汁	わかめ入りチーズス コーン、お茶	牛乳・チーズ	ご飯
3	木	お手前	豚肉の生姜焼き、甘酢和え、みそ汁、果 実	フレンチトースト、ミ ルク	お茶・せんべい	ご飯
4	金		魚のみそ煮、煮豆、千切り大根の中華サ ラダ、みそ汁	果実、牛乳・お菓子	牛乳・果実	ご飯
5	土		チャンポン、かぼちゃの煮つけ、果実	牛乳・パン	牛乳・かえり	中華麺
6	日					
7	月		ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、ゆで 野菜、みそ汁	フルーツサンド、牛 乳	お茶、果実	ご飯
8	火	太陽スポーツ	魚のカレーフリッター、ブロッコリーのミソ マヨサラダ、みそ汁、果実	米粉と豆乳の蒸し パン、ミルク	豆乳 ビスコ	ご飯
9	水		かぼちゃのそぼろ煮、ナムル、白菜とベー コンのスープ、果実	たこ焼き風、牛乳	牛乳・ポーロ	ご飯
10	木	お手前	ハヤシライス、ドレッシングサラダ、果実	フライドポテト、牛乳	牛乳・人参スティッ ク	ご飯
11	金	リハーサル①	マーボー丼、ナムル、けんちん汁	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・Caせんべい	ご飯
12	土		キーマカレー、野菜サラダ、チーズキャッ チ、果実	牛乳、パン	お茶・あられ	ご飯
13	日					
14	月		焼きうどん、海藻サラダ、清し汁、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・胡瓜ステ イック	ご飯
15	火		魚のチーズ風味フライ、ほうれんそうの和 え物か、みそ汁、果実	ちりめん入りおにぎ り、お茶	牛乳・クッキー	ご飯
16	水		ポークビーンズ、春雨の酢の物、野菜スー プ、果実	人参ジュースで蒸し パン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
17	木	リハーサル②	冬野菜シチュー、大根サラダ、かえり、果 実	揚げパン、ミルク	牛乳・コーンフレッ ク	ご飯
18	金		魚の人参みそ焼き、三色野菜和え、きの こ汁、果実	せんべい、牛乳	ジョア	ご飯
19	土	発表会				
20	日					
21	月		里芋のコロッケ、ほうれん草の磯和え、清 し汁	コーンスープ、トー スト	お茶・せんべい	ご飯
22	火	お楽しみ会	カレーピラフ、唐揚げ、ゆで野菜、トマト、 コーンスープ、果実	野菜ジュース、ロー ルケーキ	牛乳、蒸しかぼ ちゃ	ご飯
23	水		天皇誕生日			
24	木	お手前	すき焼き風、大豆サラダ、オニオンスープ	ぜんざい	牛乳・サブレ	ご飯
25	金	デイサービス訪問	鶏肉のマーマレード煮、クリスマスツリー サラダ、チンゲン菜のスープ	ココアマフィン、牛乳	お茶、ポーロ	ご飯
26	土		焼きそば、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・カステラ	うどん
27	日					
28	月	保育納め・餅つき	餅つき、豚汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・スティックパ ン	もち米
29	火					
30	水					
31	木					

冬ダイコンが旬を迎えています！  
ダイコンには穀類のでんぷんを消化する酵素『ジアスターゼ』がたっぷり含まれていて、  
胃腸の働きを整えてくれます。  
毎年、餅つきの日にはダイコンおろしのたっぷり入ったポン酢を用意するのですが  
子供たちに大好評で真っ先になくなります。  
今年も沢山用意して、皆でつきたてお餅をいただきます。