

# 12月



## 予定献立表

2021. たいしゃ保育園

11月 30日 発行

月	火	水	木	金
		<b>1</b> ご飯 鮭のきのこマヨソース ブロccoliのごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ ココアちんすこう 牛乳	<b>2</b> ご飯 松風焼き コールスローサラダ 麩とわかめのすまし汁 フルーツ 牛乳寒天	<b>3</b> 中華丼ぶり ベイクドかぼちゃ 青菜の小魚和え フルーツ チーズトースト 牛乳
		<b>6</b> れんこんご飯 ししゃものパン粉焼き (ひよこ・りす…白身魚) 青菜のひじき和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ にんじんケーキ・牛乳	<b>7</b> パン マカロニグラタン パプリカサラダ 白かぶのスープ フルーツ 五平餅 お茶	<b>8</b> ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの昆布和え きのこの味噌汁 フルーツ スイートポテト 牛乳
<b>13</b> 根菜たっぷりカレーライス 高野豆腐の煮物 ゆかり和え フルーツ アップルパイ 牛乳	<b>14</b> ご飯 <small>鮭のムニエルタルタルソース添え</small> さつまいもの煮物 ミネストローネ フルーツ カルシウムおにぎり お茶	<b>15</b> 誕生会 パン レモン鶏 レタスのきのこ和え ほうれん草の豆乳汁 フルーツ 白玉入りカラフルポンチ 牛乳	<b>16</b> ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 かぼちゃのオープン焼き 中華風スープ フルーツ あべかわマカロニ 牛乳	<b>17</b> 弁当の日  りんごとさつまいものケーキ 牛乳
<b>20</b> マーボーなす豆腐丼 切干大根の煮物 ナムル フルーツ ポテトもち 牛乳	<b>21</b> ご飯 ポークチャップ キャベツのごま和え コーンスープ フルーツ お麩のラスク 牛乳	<b>22</b> 冬至メニュー わかめごまご飯 鱈の幽庵焼き 根菜サラダ かぼちゃの味噌スープ フルーツ 小豆ミルクトースト 牛乳	<b>23</b> ご飯 厚揚げの味噌炒め 大根の昆布和え にら玉汁 フルーツ 黒米さつまいもご飯 お茶	<b>24</b> クリスマスメニュー ほうれん草ピラフ 手羽中の照り焼き ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ クリスマスカップケーキ 牛乳
<b>27</b> 年越しメニュー ゆかりおにぎり 年越し肉うどん 白菜の煮びたし きゅうりとじゃこの酢の物 フルーツ たらこマヨパン 牛乳	<b>28</b> 希望保育 (午前中のみ) 	<b>《冬至の豆知識》</b> 冬至の日に食べると良いと言われる食べ物 ・かぼちゃ・魔除け ・小豆・邪気を払う ・こんにやく・体に溜まった砂(老廃物)を出す ・「ん」が2つ以上つく食べ物・運がたくさん舞い込んできると考えられている。 例) 南京(なんきん)、うどん(うどん)、蓮根(れんこん)、寒天(かんてん)、 人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん) ぜひ食事に取り入れてみてください。		

※献立は行事や仕入れ等の都合により、変更することがあります。

|