

令和3年度 明見保育園

☎ 53-1918/52-1000

12月 予定献立表

アレルギー表示

①たまご ②魚・ちくわ・カマボコ ③乳

(①+②)=紫 (②+③)=オレンジ (①+③)=ピンク

日	曜	主食	全 児 昼 食	未満児加食	3時のおやつ
1	水	めん	にゅうめん / じゃがいもとベーコンのオープン焼き / とり肝煮	ビスケット	おにぎり
2	木	米	煮魚 / キャベツとちくわのサラダ / みそ汁 / バナナ	ウエハース	さつま芋のからめ和え
3	金	米	酢豚 / 大根サラダ / すまし汁 / ミニトマト	バナナ	肉まん
4	土	米	麻婆豆腐 / 酢の物 / みそ汁	クッキー	お菓子
5	日				
6	月	米	ドライカレー / もやしとコーンのナムル / わかめスープ / ミニトマト / チーズ	せんべい	芋けんぴ
7	火	米	コロッケ / 人参サラダ / 豚汁 / オレンジ	バナナ	きなこラスク
8	水	米	鶏の照焼き / 酢の物 / たまごスープ / ミニトマト	ビスケット	ヨーグルトゼリー
9	木	米	鮭のマヨネーズ焼き / きんぴら / みそ汁 / バナナ	ウエハース	みたらし団子
10	金	米	中華丼 / 春巻き / フルーツヨーグルト	バナナ	お菓子
11	土		《生活発表会》 パン / お菓子 / 野菜ジュース (備蓄用)		
12	日				
13	月	米	鶏ミンチカレー丼 / きゅうりの中華和え / チーズ	せんべい	麩のラスク
14	火	玄米	筑前煮 / ひじきサラダ / みそ汁 / ミニトマト / りんご	バナナ	パンせんべい
15	水	米	とりツナ丼 / 酢の物 / みそ汁	ビスケット	焼き芋
16	木	めん	焼魚 / 厚揚げと切り昆布の煮物 / みそ汁 / バナナ	ウエハース	ババロア
17	金	米	きつねうどん / ポテトサラダ / ミニトマト / 煮豆 / みかん	バナナ	きなこ団子
18	土	米	みそ焼肉 / 酢の物 / みそ汁	クッキー	お菓子
19	日				
20	月	麦	牛肉とごぼうの炒め煮 / 中華風春雨 / かき玉汁 / オレンジ	せんべい	ごま団子
21	火	米	牛丼 / インゲンの胡麻酢和え / りんご	バナナ	フライドポテト
22	水	パン	《お誕生会》サンドウィッチ (ジャム・ツナ) チューリップ / スパサラ / ブロッコリー / ポトフ	ビスケット	いちごケーキ
23	木	米	鮭のみそ焼き / 酢の物 / ミニトマト / みそ汁 / みかん	ウエハース	フルーチェ
24	金	米	わかめご飯 / ハンバーグ / 星ポテト / みそ汁	バナナ	スノーボール
25	土	米	すき焼き風煮 / 酢の物 / みそ汁	クッキー	お菓子
26	日				
27	月	米	親子丼 / しゅうまい / 酢の物	せんべい	たこ焼き
28	火	米	ハヤシライス / ウインナー / バナナヨーグルト	バナナ	焼きドーナツ
29	水				
30	木				
31	金				

食物繊維で腸内環境を整える 食物繊維の多い食品

【穀類】玄米、麦類、麦芽米、オートミール、トウモロコシ、日本そば

【芋類】さつま芋、ジャガイモ、山芋、里芋

【豆類】大豆、グリーンピース、小豆、納豆、おから

【海藻類】ひじき、わかめ、昆布、海苔、寒天

【キ/コ類】椎茸、エ/キタケ、なめこ、しめじ

【野菜類】ごぼう、レンコン、かぼちゃ、人参、大根、タケノコ、パセリ、インゲン
オクラ、ほうれん草、アシタバ、ブロッコリー、モロヘイヤ、かんぴょう

【果実類】バナナ、リンゴ、ミカン、イチゴ、すいか、キウイ、アンス、いちじく

【種実類】アーモンド、ごま、カシューナッツ、ピスタチオ、落花生



おやつ		
	未満児 (1才 2才)	以上児 (3・4・5才児)
10時	牛乳 献立表に明記	
15時	献立表に明記 牛乳 スキムミルク	