

12月行事・献立予定

令和4年度

溝口保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	木	絵本代集金袋配布 身体測定（以）	キーマカレー チーズ パイン	豚肉 玉ねぎ 人参 トマト なす チーズ パイン	リンゴジュース	牛乳 小魚
2	金	身体測定（末）	クロック キャベツのドレッシングサラダ 白菜の味噌汁 みかん	じゃが芋 おから 豚肉 玉ねぎ 卵 キャベツ きゅうり 人参 ハム 白菜 人参 生揚げ みかん	牛乳 せんべい	牛乳 きらず揚げ
3	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース ソフトあられ
5	月		野菜ラーメン ほうれん草の中華サラダ チーズ パナナ	中華めん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 卵 チーズ パナナ	牛乳 米菓子	豆乳 マシュマロサンド
6	火	誕生会	☆ おめでとうランチ ☆	豚肉 椎茸 人参 たけのこ ねぎ 鶏肉 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン じゃが芋 りんご	のむヨーグルト	フルーツプリン
7	水		鮭のホイル焼き キャベツサラダ じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 人参 バター ブロッコリー キャベツ ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 オレンジ	牛乳 パナナ	ぶどうヨーグルト
8	木	発表会総練習	ハンバーグ 人参の甘煮 ブロッコリーサラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	鮭 えのきだけ 玉ねぎ チーズ 人参 バター パセリ キャベツ 人参 ハム コーン きゅうり じゃが芋 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	りんごジュース	牛乳 スイートポテト
9	金	絵本代切 布団持ち帰り	かんたんしゅうまい 伴三糸 わかめ中華スープ パナナ	豚肉 玉ねぎ 筍 ねぎ 椎茸 生姜 春雨 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 玉ねぎ 人参 わかめ パナナ	牛乳 チーズ	牛乳 塩せんべい
10	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース クラッカー
12	月		たらこパスタ ボイル野菜のドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ パナナ	スパゲティ たらこ ブロッコリー 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参 パナナ	牛乳 みかん	牛乳 きな粉トースト
13	火		大根の中華風煮 ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 グレープフルーツ	大根 ねぎ 豚肉 人参 蒟蒻 ブロッコリー 人参 かつお節 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ グレープフルーツ	牛乳 スティックパン	牛乳 肉まん
14	水		ミートボールのケチャップ和え ボイルキャベツ 甘煮豆 卵スープ オレンジ	鶏肉 豚肉 玉ねぎ 椎茸 卵 ミルク キャベツ 金時豆 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 クラッカー	ひじきおにぎり
15	木		おでん ゆでブロッコリー 花麩のすまし汁 ふりかけ グレープフルーツ	鶏肉 大根 人参 昆布 蒟蒻 ちくわ ブロッコリー 玉ねぎ わかめ 花麩 ねぎ 海苔 かつお節 グレープフルーツ	牛乳 りんご	いちごヨーグルト
16	金		鶏肉のトマト煮込み かぼちゃのコロコロサラダ えのきともやしのスープ パイン	鶏肉 玉ねぎ にんにく トマト 南瓜 きゅうり じゃが芋 人参 チーズ えのき もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 ベーコン パイン	牛乳 ウエハース	牛乳 おからせんべい
17	土	生活発表会			りんごジュース	牛乳 パン
19	月	交通安全の日	焼きそば ウィンナー ゆでブロッコリー 大根の味噌汁 みかん	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 青のり ウィンナー ブロッコリー 大根 油揚げ ねぎ みかん	牛乳 パナナ	ホワイトボンチ
20	火	食育の日 生活安全の日	★高野豆腐の煮物 ★ブロッコリーのオーロラソース和え じゃが芋のみそ汁 りんご	高野豆腐 鶏肉 かぶ 人参 コーン しいたけ ブロッコリー レタス じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	牛乳 せんべい	牛乳 ★ちんすこう
21	水		肉じゃが かに蒲鉾の酢の物 なめこ汁 みかん	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 蒟蒻 いんげん かに蒲鉾 人参 キャベツ きゅうり 春雨 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ みかん	豆乳 ビスケット	牛乳 クッキー
22	木	避難訓練 人形劇	鰻のカラフル焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の白和え かき玉汁 オレンジ	たら ビーマン バブリカ 南瓜 ほうれん草 人参 ひじき 豆腐 蒟蒻 ごま 白菜 人参 ねぎ 卵 オレンジ	牛乳 みかん	飲むヨーグルト
23	金	クリスマス会 布団持ち帰り	☆ クリスマスランチ ☆	鶏肉 にんにく 生姜 鶏肉 玉ねぎ 人参 バター グリンピース ブロッコリー バブリカ じゃが芋 人参 スパゲティ にんにく レタス パイン いちご	ヨーグルト	牛乳 ショートケーキ
24	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース サブレ
26	月		天ぷらうどん おさかなふりかけ （えび入りかき揚げ） ほうれん草のごま和え みかん	うどん なんと ねぎ 鰹節 ごま 海苔 玉ねぎ 人参 さつま芋 海老 卵 ほうれん草 小松菜 人参 もやし 胡麻 みかん	牛乳 ボーロ	牛乳 ホットケーキ
27	火	大掃除	焼鯖 ボイルキャベツ ひじきのいため煮 生揚げの味噌汁 パナナ	鯖 キャベツ ひじき ごぼう 人参 油揚げ 蒟蒻 さやいんげん 椎茸 玉ねぎ 生揚げ わかめ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ピザトースト
28	水	保育納め	ボークカレー 野菜のドレッシングサラダ チーズ オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 南瓜 キャベツ 人参 大根 ハム チーズ オレンジ	牛乳 クッキー	オレンジジュース せんべい

おめでとうランチ・・・中華おこわ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ フライドポテト りんご
クリスマスランチ・・・から揚げ チキンライス ポテトサラダ スパソテー 添え菜 いちご パイン
食育の日のサンプル展示は1歳児です。1歳児の主食は70gです。
今月の果物は、りんご、バナナ、オレンジ、パイン、みかん、いちご、グレープフルーツを予定しています。
都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印は新メニューです。