



12月食事献立予定表



松寺こども園

日	曜	3才未満児		献立名	主 要 材 料	午後おやつ
		午前おやつ	主 食			
1	月	せんべい 番茶	ごはん	オムレツ ごぼうの金平 南瓜の味噌汁 手作りふりかけ	卵 ピーマン 玉葱 チーズ スキムミルク ごぼう 人参 しらたき 牛肉 南瓜 高野豆腐 ひじき ゆかり粉 胡麻	★さつま芋蒸しパン 牛乳
2	火	カステラ 番茶	ごはん	焼肉風 さつま芋のレモン煮 中華風コーンスープ	豚肉 牛肉 玉葱 ピーマン 赤ピーマン にんにく ニラ さつま芋 レモン キャベツ コーンクリーム 卵	みかん ビスケット 牛乳
3	水	ボーロ 番茶	ごはん	魚の照り焼き スパゲティナポリタン 味噌汁	ぶり スパゲティ 玉ねぎ ピーマン ウインナー 人参 おつゆ麩 わかめ	ミニワッフル おかき 牛乳
4	木	ウエハース 番茶	ごはん	キャベツの入り平 コールスローサラダ 味噌汁	キャベツの入り平 人参 胡瓜 ハム 玉葱 大根 薄揚げ 豚肉 キャベツ マヨドレ コーン	かりんとう チーズ 牛乳
5	金	クッキー 番茶	カレーライス	冬野菜のカレーシチュー チキンナゲット ヨーグルト	豚肉 にんにく 玉葱 人参 大根 白菜 じゃが芋 カレールウ スキムミルク チキンナゲット ヨーグルト	セレクト➡ミニ鯛焼き シュークリーム あられ 牛乳
6	土	ビスケット 番茶	ごはん	ビーフン炒め メンチカツ ゼリー	豚挽肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし ビーフン メンチカツ ゼリー	お菓子 番茶
8	月	あられ 番茶	ごはん	和風ミートローフ ポテトサラダ まいたけの味噌汁	鶏挽肉 生姜 パン粉 豆乳 木綿豆腐 白菜 まいたけ 人参 玉ねぎ じゃが芋 胡瓜 まぐろ油漬 マヨネーズ	★メープルソフトクッキー 牛乳
9	火	カステラ 番茶	ごはん	焼き餃子 ナムル スープ	焼き餃子 もやし 人参 小松菜 竹輪 胡麻 鶏肉 玉ねぎ 白菜	フレンズスイーツ 牛乳
10	水	バナナ 番茶	梅ごはん	魚のマヨドレ焼き ひじきの炒め煮 南瓜の味噌汁	鮭 マヨドレ 玉ねぎ パセリ粉 ひじき 人参 さつま揚げ いんげん 南瓜 玉葱 しめじ	クッキー せんべい 牛乳
11	木	せんべい 番茶	ごはん	カラフルオムレツ さつま芋スパゲティ おつゆ麩の味噌汁	卵 赤ピーマン ピーマン 豚挽肉 玉ねぎ スキムミルク さつま芋 スパゲティ ベーコン 白菜 おつゆ麩	バターロール 牛乳
12	金	ボーロ 番茶	ごはん	ミートボール煮 ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ミートボール 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン ハム 胡麻 もやし わかめ	ミニワッフル あられ 牛乳
13	土	クッキー 番茶	わくわくステージ(3歳 4歳 5歳) お弁当の日			お菓子 番茶
15	月	ビスケット 番茶	ごはん	豚肉の味噌炒め ツナ和え すまし汁	豚肉 キャベツ 人参 まぐろ水煮 えのき 玉葱 絹豆腐 もやし マヨネーズ	★ウエハースケーキ 牛乳
16	火	あられ 番茶	ごはん	オムレツ ごぼうの金平 南瓜の味噌汁 手作りふりかけ	卵 ピーマン 玉葱 チーズ スキムミルク ごぼう 人参 しらたき 牛肉 南瓜 高野豆腐 わかめ ゆかり粉 胡麻	バームクーヘン せんべい 牛乳
17	水	バナナ 番茶	ごはん	セレクトメニュー➡ 魚のみそ焼き／鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト もやしの味噌汁	カラスカレイ 鶏肉 じゃがいも ウインナー ベーコン 玉ねぎ ブロッコリー 人参 舞茸 もやし	シュークリーム おかき 牛乳
18	木	ウエハース 番茶	ごはん	キャベツの入り平 コールスローサラダ 味噌汁	キャベツの入り平 人参 胡瓜 ハム 玉葱 大根 豚肉 キャベツ マヨドレ コーン	かりんとう チーズ 牛乳
19	金	せんべい 番茶	カレーライス	冬野菜のカレーシチュー チキンナゲット ヨーグルト	豚肉 にんにく 玉葱 人参 大根 白菜 じゃが芋 カレールウ 牛乳 チキンナゲット ヨーグルト	ミニ鯛焼き あられ 牛乳
20	土	ボーロ 番茶	ごはん	キャベツの炒め物 ゆでウインナー 果物	キャベツ 人参 玉ねぎ 豚肉 もやし ウインナー パナナ	お菓子 番茶
22	月	ビスケット 番茶	ごはん	《冬至》 和風ミートローフ 南瓜の甘煮 まいたけの味噌汁	鶏挽肉 生姜 パン粉 豆乳 木綿豆腐 白菜 まいたけ 人参 玉ねぎ 南瓜	丸ぼうろ 小粒揚げ 牛乳
23	火	カステラ 番茶	梅ごはん	焼き餃子 ひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁	焼き餃子 ひじき 人参 さつま揚げ いんげん 玉ねぎ しめじ 豆腐	フレンズスイーツ 牛乳
24	水	バナナ 番茶	ごはん	魚の照り焼き スパゲティナポリタン 味噌汁	ぶり スパゲティ 玉ねぎ ピーマン ウインナー 人参 おつゆ麩 わかめ	ウエハース せんべい 牛乳
25	木	あられ 番茶	ピラフ	《★クリスマス★》 フライドチキン ポテトサラダ ブロッコリーのリース コーンスープ	鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 人参 胡瓜 マヨドレ 玉ねぎ コーン コーンクリーム ベーコン 米粉ホワイトル パセリ粉 ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	クリスマスカップデザート クッキー 牛乳
26	金	せんべい 番茶	ごはん	ミートボール煮 キャベツのソテー 年越しうどん汁	ミートボール キャベツ 人参 玉ねぎ 豚肉 薄揚げ 干うどん	ミニワッフル おかき 牛乳
27	土	ウエハース 番茶	ごはん	すき焼き風 ポークシュウマイ ゼリー	牛肉 人参 白菜 焼き豆腐 椎茸 すだれ麩 ねぎ ポークシュウマイ ゼリー	お菓子 番茶

季節の食事❖冬 至

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力が最も弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

冬至の七種・・・なんきん(南瓜)、きんかん、れんこん、に

んじん、ぎんなん、かんてん、うんどん(鯉鈍)。『ん』が2つ付くことから、たくさんの『ん=運』を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物で、南瓜は栄養面からも冬至の定番食になっています

※1日16日は手作りふりかけが付きまします。★印は手作りおやつになります。
材料の都合により献立内容を変更することがあります。