

12月行事・献立予定

令和5年度 こしき保育所

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	金		おでん ゆでブロッコリー 花麩のすまし汁 グレープフルーツ	鶏肉 大根 人参 昆布 こんにゃく ちくわ ブロッコリー 玉ねぎ わかめ 花麩 ねぎ グレープフルーツ	牛乳 みかん	牛乳 かみかみ小魚
2	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース ソフトあられ
4	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 みかん	牛乳 米菓子	豆乳 マシュマロサンド
5	火		ハンバーグ 人参の甘煮 ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 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	飲むヨーグルト ビスケット
6	水	生活発表会	キーマカレー 人参サラダ コンソメスープ みかん	豚肉 玉ねぎ 人参 人参 きゅうり レーズン チーズ 人参 玉ねぎ コーン パセリ みかん	りんごジュース	牛乳 米菓子
7	木	身体測定(未満児)	大根の中華風煮 ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 パナナ	大根 ねぎ 豚肉 人参 こんにゃく ブロッコリー 人参 かつお節 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 肉まん
8	金	身体測定(以上児) 布団持ち帰り	揚げ餃子 伴三糸 わかめの中華スープ グレープフルーツ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 春雨 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 玉ねぎ 人参 わかめ グレープフルーツ	牛乳 チーズ	カルシウムせんべい
9	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース クラッカー
11	月	安全週間指導	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 みかん	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 みかん	牛乳 米菓子	牛乳 きな粉トースト
12	火	クッキング(そう) 運動教室(ばんだ)	鮭の塩焼き キャベツサラダ 豚汁 パナナ	鮭 キャベツ 人参 ハム コーン きゅうり 豚肉 大根 白菜 さつま芋 ごぼう 人参 ねぎ パナ ナ	牛乳 ロールパン	豆乳 せんべい
13	水	避難訓練 運動教室(ばんだ)	コロッケ ブロッコリーのドレッシングサラダ 白菜の味噌汁 みかん	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 ハム 白菜 人参 生揚げ みかん	牛乳 クラッカー	ひじきおにぎり
14	木	5年生との交流会(そう) 運動教室(きりん)	肉じゃが かに蒲鉾の酢の物 なめこ汁 りんご	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく 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 りんご	牛乳 ポーロ	牛乳 さつま芋の 塩キャラメル
15	金	運動教室(きりん)	ミートボールのケチャップ和え ボイルキャベツ 甘煮豆 コンソメスープ オレンジ	鶏肉 豚肉 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 金時豆 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 かみかみビスケット
16	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース せんべい
18	月	食育週間 学校ごっこ(そう)	焼きそば ウィンナー ゆでブロッコリー 大根の味噌汁 パナナ	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 パナナ	牛乳 みかん	牛乳 マカロニあべかわ
19	火	誕生会	☆ おめでとらランチ ☆	わかめ ゆかり 鶏肉 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン じゃが芋 パイン	のむヨーグルト	フルーツプリン
20	水	食育の日 運動教室(そう)	★鮭の豆乳マヨ焼き ★すろっぽ 味噌汁 みかん	鮭 豆乳 梅 大根 人参 油揚げ 高野豆腐 ほうれん草 みかん	牛乳 パナナ	★さつまきな粉
21	木	おはなしのもり 運動教室(そう)	鱈のカラフル焼き かぼちゃの甘煮 青菜のおかか和え かき玉汁 パナナ	たら ビーマン パプリカ 南瓜 小松菜 ほうれん草 人参 かつお節 白菜 人参 ねぎ 卵 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
22	金	クリスマス会 布団持ち帰り	☆ クリスマスランチ ☆	豚肉 ブロッコリー じゃが芋 人参 スパゲティ にんにく レタス いちご	ヨーグルト	牛乳 クリスマス米ケーキ
23	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース サブレ
25	月		天ぷらうどん おさかなふりかけ (野菜かき揚げ) ほうれん草のごま和え みかん	うどん なると ねぎ 鰹節 ごま 海苔 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ほうれん草 小松菜 人参 もやし 胡麻 みかん	牛乳 ポーロ	牛乳 ホットケーキ
26	火		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 パナナ	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 パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとう
27	水		焼鯖 ボイルキャベツ ひじきのいため煮 生揚げの味噌汁 オレンジ	鯖 キャベツ ひじき ごぼう 人参 油揚げ 蒟蒻 いんげん 椎茸 玉ねぎ 生揚げ わかめ オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 ビザトースト
28	木	保育納め 布団持ち帰り	ポークカレー 野菜のドレッシングサラダ チーズ パナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 大根 ハム チーズ パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 カルシウムウエハース

おめでとらランチ・・・おにぎり チキンカツ ブロッコリーサラダ フライドポテト パイン

クリスマスランチ・・・トンカツ ポテトサラダ スパゲティ 添え菜 いちご

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。