

12月行事・献立予定

令和5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	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 蒟蒻 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 ミニどら焼き	牛乳 せんべい
2	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース ソフトあられ
4	月	身体測定（以）	野菜ラーメン キャベツの中華サラダ チーズ みかん	中華めん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ キャベツ 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	身体測定（末）	チキンカツ 里芋の煮っ転がし 白菜の昆布和え 豆腐のすまし汁 バナナ	鶏肉 里芋 白菜 きゅうり 昆布 豆腐 人参 パパイア わかめ バナナ	牛乳 ビスケット	蒸しパン
6	水		ハンバーグ 人参の甘煮 大根サラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 豆乳 人参 バター 大根 キャベツ ツナ 玉ねぎ 人参 パパイア オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
7	木	発表会総練習	キーマカレー グリーンサラダ コンソメスープ バナナ	豚肉 玉ねぎ 人参 人参 きゅうり キャベツ チーズ 人参 玉ねぎ パパイア コーン パセリ バナナ	りんごジュース	牛乳 サブレ
8	金	布団持ち帰り	ぎょうざ 伴三条 わかめの中華スープ みかん	豚肉 玉ねぎ 生姜 ニラ 春雨 きゅうり 人参 もやし ハム 玉ねぎ 人参 パパイア わかめ みかん	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		たらこパスタ ポ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	スパゲティー たらこ ブロッコリー 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ パパイア 人参 みかん	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
12	火		大根の中華風煮 ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 バナナ	大根 ねぎ 豚肉 人参 蒟蒻 ブロッコリー 人参 もやし かつお節 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ バナナ	牛乳 スティックパン	牛乳 肉まん
13	水		ミートボールのケチャップ和え ポイルキャベツ 卵スープ オレンジ	鶏肉 豚肉 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 卵 玉ねぎ パパイア 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 クラッカー	ゆかりおにぎり
14	木		鮭のホイル焼き キャベツサラダ 里芋の味噌汁 バナナ	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 ツナ コーン きゅうり 里芋 玉ねぎ パパイア 人参 バナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 さつま芋の 塩キャラメル
15	金		コロッケ 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 豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ツナ 白菜 人参 生揚げ みかん	牛乳 せんべい	牛乳 あられ
16	土	生活発表会			りんごジュース	牛乳 せんべい
18	月	避難訓練	焼きそば ウインナー ゆでブロッコリー 大根の味噌汁 バナナ	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 青のり ウインナー ブロッコリー 大根 油揚げ ねぎ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ちんすこう
19	火	食育の日	★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 バナナ	★さつまきな粉
20	水		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 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 りんご	豆乳 ビスケット	牛乳 クッキー
21	木	生活安全の日	鱈のカラフル焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の白和え かき玉汁 バナナ	たら ビーマン パプリカ 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 バナナ	牛乳 みかん	マカロニあべ川
22	金	クリスマス誕生会 布団持ち帰り	☆ クリスマスランチ ☆	豚肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 バター グリンピース ブロッコリー じゃが芋 人参 スパゲティ にんにく レタス みかん	のむヨーグルト	牛乳 ケーキ
23	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース サブレ
25	月	交通安全の日	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 赤板 ねぎ 鰹節 ごま 海苔 玉ねぎ 人参 春菊 ほうれん草 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 里芋のみそ汁 バナナ	高野豆腐 鶏肉 大根 人参 しいたけ ブロッコリー レタス 里芋 玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 米菓子
27	水	大掃除	焼鯖 ひじきのいため煮 生揚げの味噌汁 オレンジ	鯖 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 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 ビザフランス
28	木	保育納め 布団持ち帰り	チキンカレー 野菜のドレッシングサラダ みかん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 南瓜 キャベツ 人参 大根 ツナ みかん	牛乳 クッキー	牛乳 カルシウムウエハース

クリスマスランチ・・・トンカツ チキンライス ポテトサラダ スパソテー 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、みかん、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。