



12月献立表



社会福祉法人徳誠福祉会
小浜保育園

日	曜日	献立名	献立名	主材料名	おやつ	
1	水	コーンシチュー バナナ	野菜ジュース	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳	
2	木	焼肉 ス克蘭ブルエッグ 野菜付合せ	白菜とわかめ汁	牛肉 焼肉のたれ キャベツ 卵 レタス 豆腐 きゅうり トマト わかめ 大揚げ	ぶどうゼリー	
3	金	肉豆腐 粉ふき芋	ほうれん草汁	豆腐 豚肉 えのき 玉ねぎ じゃが芋 きのり ほうれん草	お菓子 牛乳	
4	土	チキンカレー フレンチサラダ	カルピス	鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ レタス トマト バーモントカレー きゅうり ドレッシング	お菓子	
5	日	休 日				
6	月	スパゲティナポリタン いちご	鶏肉と青梗菜のスープ	玉ねぎ スパゲッティ ウィンナー ビーマン 鶏ささみ 青梗菜	お菓子 牛乳	
7	火	鮭の塩焼き 切干大根 ウィンナー	わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 ウィンナー わかめ 豆腐	お菓子 カルピス	
8	水	アメリカンドック マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳	ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ マカロニ	ソフール	
9	木	鶏の唐揚げ たまご豆腐 温野菜	スープスパゲッティ	鶏肉 生生姜 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	お菓子	
10	金	ハンバーグ スパゲッティ レタス付合せ	オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ 牛乳 パン粉 ケチャップ スパゲッティ レタス	お菓子 牛乳	
11	土	カレーライス コーンサラダ	カルピス	じゃが芋 人参 玉ねぎ バーモントカレー 豚肉 コーン缶詰 レタス トマト きゅうり ドレッシング	お菓子	
12	日	休 日				
13	月	親子うどん バナナ ヤクルト		鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 長ネギ	ストロベリードーナツ 牛乳	
14	火	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ	かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 長ねぎ	お菓子 カルピス	
15	水	エビグラタン バナナ	牛乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ バルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子	
16	木	卵焼き ハム 温野菜	豚汁	卵 ハム ブロッコリー 人参 ごぼう じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ	お菓子 ジョア	
17	金	鶏の照り焼き ス克蘭ブルエッグ 温野菜	玉ねぎとわかめの味噌汁	鶏肉 焼肉のたれ 卵 玉ねぎ ブロッコリー わかめ	お菓子 牛乳	
18	土	ハヤシライス トマトサラダ	カルピス	玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ハヤシルー 牛ロース肉	お菓子	
19	日	休 日				
20	月	親子にゅうめん 棒棒鶏サラダ りんご		素麺 卵 長ねぎ 鶏もも肉 にんべんのたれ きゅうり 鶏むね肉 トマト ごまドレッシング	お菓子 牛乳	
21	火	メンチカツ スパゲティナポリタン 野菜付合せ	豆腐汁	挽肉 人参 玉ねぎ スパゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ 豆腐 長ねぎ	お菓子 カルピス	
22	水	クラムチャウダー バナナ	野菜ジュース	じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン コーン 卵 パター 牛乳	お菓子 牛乳	
23	木	竹輪の竜田揚げ 煮豆 キャベツのベーコン炒め	ほうれん草汁	竹輪 煮豆 ほうれん草 人参 ベーコン 大揚げ 天ぷら粉 卵 キャベツ	ソフール	
24	金	《12月お誕生会》 お子様ランチ	わかめスープ	人参 玉ねぎ ビーマン グリーンピース レタス スパゲッティ 鶏肉 卵 ウィンナー わかめ 長ねぎ 白ごま ごま油	ケーキ カルピス	
25	土	コーンカレー ツナサラダ	カルピス	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ バーモントカレー コーン缶 ツナ缶 レタス きゅうり	お菓子	
26	日	休 日				
27	月	豚焼きそば ゆで卵 みかんの缶詰	わかめスープ	豚肉 焼きそば 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 キャベツ 刻みり	ホットケーキ 牛乳	
28	火	さつま芋のレモン煮 肉ギョーザ きんぴらごぼう	キャベツ汁	豚肉 さつま芋 レモン 人参 大揚げ ごぼう 肉ギョーザ キャベツ	お菓子 カルピス	
29	水	年 末 休 業				
30	木	年 末 休 業				
31	金	年 末 休 業				

～ 野菜と果物を食べよう! ～

寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類(レンコン、ニンジン、ゴボウ、ダイコンなど)はミネラルが豊富で、体を温める性質があります。皮ごと食べると血流もよくなり、体の内側がより温まりやすくなります。皮をしっかりと洗って作った根菜汁は、一度にたくさんの種類の根菜を食べることができるのでおすすめです。冬の果物としてのおなじみのみかんはビタミンCがたっぷり含まれており、乾燥しがちな肌の保湿や、風邪予防に役立ちますただし、食べ過ぎると体が冷えたり手が黄色くなる事もあるので気を付けましょう。※12月24日(金)はお誕生会メニューの為、さくら組・すみれ組・ひまわり組はご飯は要りませんので、宜しくお願い致します。

