



# 12月の献立



ひかりみつる保育園

|       | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日                                 | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日                      |
|-------|---|---|-------------------------------------|--|--|--------------------------|
|       | 2 誕生日会  | 3   | 4                                   | 5  | 6  | 7 交流保育(瀬戸北保育園)           |
| 朝おやつ  | 牛乳<br>にんじんせんべい  | 牛乳<br>とうもろこしでつくったパフスナック塩味                             | 牛乳<br>ふわふわチップじゃがいも味                 | 牛乳<br>ミレービスケット                                     | 牛乳<br>ねじりん棒カレー味                                | お茶<br>はたけのスナックカレー味       |
| 昼食    | チキンライス<br>キャベツときゅうりのドレッシングサラダ<br>豆腐入りコンソメスープ<br>ウインナー ミニゼリー | 白飯<br>鶏肉のカレーマヨネーズ焼き<br>ほうれん草とコーンのドレッシングサラダ<br>オニオンスープ | 味噌ラーメン<br>大根サラダ<br>りんご              | 白飯<br>さわらの塩焼き<br>ごぼうと豚肉のきんぴら<br>白菜と厚揚げの味噌汁         | ピラフ<br>ウインナー<br>マカロニサラダ<br>白菜コンソメスープ           | 白飯<br>ホイコーロー<br>ミニゼリー    |
| 午後おやつ | りんごジュース<br>手作りケーキ   | 牛乳<br>さつまいもスティック                                      | お茶<br>しそおにぎり                        | 牛乳<br>黒糖蒸しパン                                       | 牛乳<br>お麩スナックきなこ味                               | お茶<br>まあるいクラッカー          |
|       | 9   | 10 保育体験   | 11                                  | 12   | 13 餅つき会  | 14 交流保育(ひかり保育園)          |
| 朝おやつ  | 牛乳<br>スイートポリコーン   | お茶<br>ねじりん棒   | 牛乳<br>きな粉ウエハース                      | 牛乳<br>ふわふわチップにんじん味                                 | 牛乳<br>元気野菜入りそふとせん                              | お茶<br>はたけのスナックカレー味       |
| 昼食    | チキンカレーライス<br>ひじきサラダ<br>豆乳ヨーグルト                              | 豆乳ブレッド<br>豆乳ホワイトシチュー<br>さわやかキャベツ<br>ミニゼリー             | ミートソーススパゲティ<br>白菜サラダ<br>ぶどうゼリー      | 白飯<br>みそ煮おでん<br>キャベツとブロッコリーのおかかあえ<br>りんご           | さつまいもおこわ<br>豚汁<br>みかん                          | 白飯<br>豚肉と大根の炒め煮<br>ミニゼリー |
| 午後おやつ | 牛乳<br>野菜チヂミ   | 牛乳<br>焼きウインナー   | お茶<br>こんぶおにぎり                       | 牛乳<br>照り焼きチキンのふわピザ                                 | 牛乳<br>コーン蒸しパン                                  | お茶<br>ひじきあられ             |
|       | 16  | 17 バイクン(すみれ)  | 18                                  | 19   | 20 食育(グーランチ)                                   | 21 交流保育(瀬戸北保育園)          |
| 朝おやつ  | 牛乳<br>野菜スティック   | 牛乳<br>ひじきあられ  | 牛乳<br>お米でつくったパフスナックソース味             | 牛乳<br>はたけのスナックカレー味                                 | 牛乳<br>ポテトとほうれん草のおせんべい                          | お茶<br>はたけのスナックカレー味       |
| 昼食    | 中華飯<br>春雨サラダ<br>ミニゼリー                                       | 豆乳ブレッド<br>ハンバーグ<br>ゆで野菜<br>白菜コンソメスープ                  | ツナと野菜の和風スパゲティ<br>さつまいものマヨサラダ<br>みかん | 五目ご飯<br>肉団子<br>ゆかりあえ<br>お吸い物                       | 麦ごはん<br>チャーシュー豆腐<br>きゅうりとちくわの酢の物<br>大根と小松菜のスープ | 麻婆大根丼<br>ミニゼリー           |
| 午後おやつ | 牛乳<br>パン入りホットケーキ  | 牛乳<br>マカロニの安倍川  | お茶<br>ごまわかめおにぎり                     | 牛乳<br>ツナとコーンのふわピザ                                  | 牛乳<br>お麩スナックプレーン                               | お茶<br>まあるいクラッカー          |
|       | 23  | 24 クリスマス会   | 25                                  | 26   | 27   | 28 交流保育(ひかりみつる保育園)       |
| 朝おやつ  | 牛乳<br>むらさきいものおせんべい  | 牛乳<br>サクッとコーンクッキー                                     | 牛乳<br>のりわかめせんべい                     | 牛乳<br>のりものビスケット                                    | 牛乳<br>かぼちゃせんべい                                 | お茶<br>カルマグふわせん           |
| 昼食    | 豚丼<br>キャベツとピーマンの塩こんぶあえ<br>味噌汁                               | すこやかロール<br>からあげ<br>スパゲティサラダ<br>コーンスープ                 | カレーうどん<br>ほうれん草ともやしのおひたし<br>バナナ     | 白飯<br>豆腐入り鶏肉のつくね焼<br>キャベツとしらすのごま酢和え<br>なめことわかめの味噌汁 | マーボー飯<br>切り干し大根の中華和え<br>ミニゼリー                  | 白飯<br>肉じゃが<br>バナナ        |
| 午後おやつ | 牛乳<br>マカロニポリタン  | りんごジュース<br>クリスマスケーキ                                   | 牛乳<br>皮付きバイクドポテト                    | お茶<br>フルーツポンチ                                      | 牛乳<br>ウインナーのふわピザ                               | お茶 セリー<br>はたけのスナックカレー味   |
|       | 30  | 31  |                                     |  |  |                          |
| 朝おやつ  |   |   |                                     |  |  |                          |
| 午後おやつ |   |   |                                     |  |  |                          |