１２月給食献立表(幼児食)

令和５年１１月３０日　めぐみ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土

日付					1日	2日
昼食	**【三色の栄養】** **★体を作るもとになる** **:肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品等** **★エネルギーのもとになる** **:米、パン、麺類、いも、砂糖、等** **★体の調子を整えるもとになる** **:野菜、きのこ類、果物等**		**【レシピ紹介白肉じゃが】** ＊材料（4人分）＊ じゃが芋3個　玉葱1個　人参1本　豚もも250g 油大1/2　水300ml　寒こうじ大2　酒大3 ＊作り方＊ ①じゃが芋と人参を一口大、玉葱をくし切りにする。 ②鍋に油、①を入れ、油を全体になじませたら弱火にかける。 ③玉葱に火が通ったら、水を加えて中火で沸かす。沸騰したら豚もも、寒こうじ、酒を入れ、落し蓋をして人参が柔らかくなるまで火を通す。完成！		チキンカレー キャベツの塩昆布和え スープ ヨーグルト	醤油ラーメン じゃがいものチーズ焼き フルーツ
午後のおやつ					チーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳
食材	**バランスよく食べましょう！**				米・人参・じゃが芋・玉葱・鶏肉・きゅうり・キャベツ・えのき	ほうれん草・人参・もやし・豚肉・中華麺・ツナ・コーン・じゃが芋

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ゼリー	ごはん チーズつくね 白和え すまし汁 フルーツ	焼うどん ささみときゅうりの マヨポン和え ミニトマト スープ フルーツ	16穀ごはん エビマヨ 五色和え みそ汁 フルーツ	納豆ごはん ごまあえ 豚汁 フルーツ	おゆうぎ会
午後のおやつ	枝豆入りマカロニ 牛乳	チョコチップスコーン 牛乳	とうもろこしと干しエビのおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	おからドーナツ 牛乳	
食材	米・鯖・絹さや・さつま揚げ・白滝・人参・切干大根・ほうれん草	チーズ・玉葱・鶏ひき肉・ごま・豆腐・ほうれん草・人参・白滝・かぶ・かぶ葉	人参・キャベツ・もやし・ウインナー・うどん・レタス・きゅうり・ささみ・トマト・ねぎ・わかめ	米・エビ・大根・人参・ハム・コーン・ほうれん草・えのき・葱	納豆・米・チーズ・ごま・もやし・人参・いんげん・ごぼう・白滝・大根・葱・豚肉	

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	サンドウィッチ さつま芋のグラタン ミートボール スープ フルーツ	ごはん 豚肉のごま味噌焼き 切干大根と水菜のサラダ すまし汁 フルーツ	ちゃんぽんラーメン 海藻サラダ のり塩ポテト ゼリー	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴら みそ汁 ヨーグルト	きりたんぽ いそあえ フルーツポンチ	焼きそば ジャーマンポテト スープ フルーツ
午後のおやつ	お好み焼き 麦茶	もちもちチーズパン 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	スノーボールクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
食材	コーン・きゅうり・レタス・ハム・食パン・チーズ・さつま芋・鶏肉・キャベツ	玉葱・豚肉・ごま・水菜・切干大根・わかめ・小松菜	豚肉・葱・コーン・玉葱・キャベツ・人参・中華麺・かまぼこ・きゅうり・わかめ・とさかのり・じゃが芋	鶏肉・人参・蓮根・さつま揚げ・枝豆・白滝・ごぼう・青梗菜	白滝・人参・ごぼう・葱・せり・まいたけ・鶏肉・きりたんぽ・もやし・人参・ほうれん草・のり	豚肉・玉葱・キャベツ・人参・もやし・中華麺・ウインナー・いんげん・じゃが芋・わかめ・コーン

★クリスマスバイキング★

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ナポリタン ポテトサラダ ナゲット スープ フルーツ	ごはん 豚肉とメンマの炒め物 青梗菜のコーン和え みそ汁 フルーツ	ごはん 白肉じゃが なめたけ和え みそ汁 ヨーグルト	ジャムパン シーフードサラダ クリームシチュー フルーツ	ピラフ ハンバーグ／からあげ コロコロサラダ スープ ゼリー	肉うどん ナムル フルーツ
午後のおやつ	おいなりさん 麦茶	みかんムース 麦茶	焼きいも 牛乳	お菓子 牛乳	ココアブラマンジェ 麦茶	お菓子 牛乳
食材	ピーマン・玉葱・ウインナー・パスタ・チーズ・コーン・じゃが芋・人参・きゅうり・玉葱・ほうれん草	米・豚肉・きくらげ・筍・コーン・人参・青梗菜・ハム・わかめ・えのき	米・人参・じゃが芋・玉葱・絹さや・豚肉・ほうれん草・白菜・なめたけ・もやし	食パン・エビ・パプリカ・きゅうり・レタス・鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草	米・グリンピース・コーン・人参・ベーコン・鶏肉・トマト・きゅうり・ちくわ・キャベツ	うどん・豚肉・わかめ・玉葱・人参・ぜんまい・ほうれん草・もやし

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日／31日
昼食	麦ごはん 焼肉 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のサッパリ煮 納豆和え みそ汁 ヨーグルト	わかめうどん ウインナー たたききゅうり ゼリー	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き わかめとしらすの カリカリサラダ みそ汁 フルーツ	休園	休園
午後のおやつ	ココアケーキ 牛乳	お菓子・フルーツ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	お菓子 麦茶		
食材	米・押麦・ピーマン・玉葱・豚肉・レバー・ベーコン・レーズン・チーズ・南瓜・絹さや・油揚げ	米・鶏肉・納豆・白菜・ほうれん草・人参・かぶ	うどん・わかめ・鶏肉・ほうれん草・玉葱・ウインナー・きゅうり・赤パプリカ・塩昆布	米・鮭・コーン・わかめ・枝豆・しらす・油揚げ・トマト・なめこ・葱		