



令和5年度 ひかり保育園

12月予定献立表 (12ヶ月) 卵抜き

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (金)	バナナ ミルク	ミートドリア, 粉ふきいも 白菜チャウダー , 麦茶	13時降園
4 (月)	ミルク	御飯, ツナ水餃子, 中華スープ もやしのごま酢あえ, 麦茶	フルーツポンチ ミルク
5 (火)	ねりきなこ ミルク	御飯, 松風焼き, さつま芋の甘煮 キャベツのしらす和え, 麦茶	ヨーグルト ミルク
6 (水)	ヨーグルト ミルク	手作りパン, 魚のクリーム煮, ひじきサラダ りんご, 麦茶	五平もち ミルク
7 (木)	ミルク	御飯, 中華風かけ納豆, かぶのとろとろ煮 はるさめサラダ, 麦茶	ちゃんぽんめん ミルク
8 (金)	人参の甘煮 ミルク	御飯, 鶏の照り焼き, 五目きんぴら わかめサラダ, 麦茶	焼きいも ミルク
9 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
11 (月)	ミルク	和風スパゲッティ, コーンスープ, ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ, 麦茶	[誕生日会]ホットケーキ ミルク
12 (火)	みかん ミルク	御飯, 大根のそぼろあんかけ, ほうれん草の海苔酢和え 人参の甘煮, 麦茶	蒸しパン ミルク
13 (水)	ミルク	御飯, 筑前煮, 玉ねぎと油揚げのみそ汁 豆腐サラダ, 麦茶	しらすおやき ミルク
14 (木)	チーズ ミルク	あけぼのごはん , 魚のムニエル, 五目ビーフン かぶのさっぱり和え, 麦茶	ホットケーキ ミルク
15 (金)	ミルク	御飯, 野菜のトマト煮, コールスローサラダ りんご, 麦茶	ミルクもち ミルク
16 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
18 (月)	ヨーグルト ミルク	御飯, 生揚げのみそ炒め, 人参サラダ 切干大根の煮物, 麦茶	小倉蒸しパン ミルク
19 (火)	ミルク	御飯, れんこん入り肉団子 , キャベツのおかか和え みかん , 麦茶	牛乳プリン ミルク
20 (水)	ミルク	御飯, さばのみそ煮, けんちん汁 小松菜のピーナツ和え , 麦茶	焼きうどん ミルク
21 (木)	スティックきゅうり ミルク	手作りパン, ロール白菜 , じゃが芋のチーズ焼き マカロニサラダ, 麦茶	わかめ御飯 ミルク
22 (金)	ねりきなこ ミルク	御飯, 豚肉のねぎ塩炒め , ツナサラダ かぼちゃの甘煮, 麦茶	[食育]ケーキ作り ミルク
23 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
25 (月)	ミルク	御飯, マカロニチーズ, ひじきの煮物 小松菜ふりかけ , 麦茶	ふかし芋 ミルク
26 (火)	ミルク	肉うどん, ちくわ磯辺焼き, キャベツとわかめのサラダ バナナ, 麦茶	焼きおにぎり ミルク
27 (水)	ミルク	御飯, 鮭のホイル焼き, 豚汁 白菜サラダ , 麦茶	栗とレーズンのパン ミルク
28 (木)	チーズ ミルク	御飯, マーボ豆腐, さつま揚げの含め煮 三色ナムル, 麦茶	ホットケーキ ミルク

目標 スプーンを使って自分で食べてみましょう

今月の旬の食材

ねぎ・れんこん・人参
小松菜・白菜・みかん

