
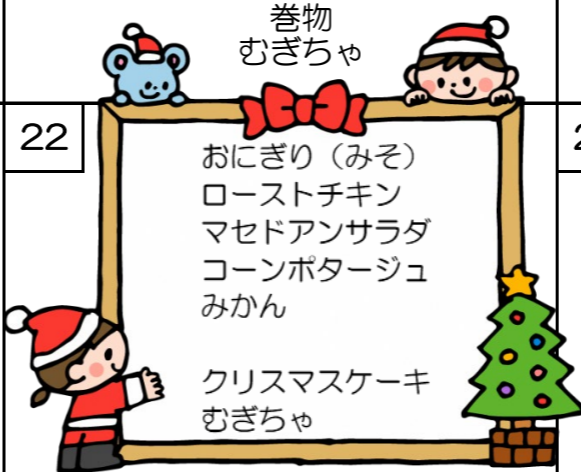


月	火	水	木	金	土
			1 胚芽ご飯 擬製豆腐 からし菜炒め 麩とシメジの味噌汁 ココアケーキ 牛乳	2 胚芽ご飯 魚フライのタルタル添え キャベツサラダ オニオンスープ べじたべる むぎちゃ	3 五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー 小松菜と油揚げの味噌汁 やきいも 牛乳
5 かつ丼 からし菜ごまマヨ アーサとかまぼこのすまし汁 きなこトースト 牛乳	6 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット しめじとチンゲン菜の炒め じゃがいもの味噌汁 お魚ふりかけ スコーン 牛乳	7 胚芽ご飯 魚のピカタ 大根と胡瓜のサラダ アーサ汁 オレンジゼリー プチシリーズ バナナ むぎちゃ	8 胚芽ご飯 鶏モモ肉のさっぱり煮 ピーマンの細切炒め 豆腐とわかめのみそ汁 チーズ蒸しパン 豆乳	9 スパゲティミートソース グリーンサラダ ビーンズスープ みかん おととと むぎちゃ	10 さかなそぼろご飯 キャベツと鶏肉炒め 高野豆腐の清し汁 プレミアムクラッカー バナナ 牛乳
12 納豆ご飯 ちむしんじ ヒジキとモヤシのサラダ ちんすこう みかん	13 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ きゃべつ炒め わかめスープ パイ 牛乳	14 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き 五目大豆煮 豆苗スープ ビスコ バナナ 豆乳	15 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト 巻物 むぎちゃ	16 おべんとう  じゃがいもチーズケーキ リンゴ むぎちゃ	17 大豆ご飯 肉じゃが すまし汁 紫芋チップ バナナ 豆乳
19 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ かきたま汁 クッキーパン 牛乳	20 胚芽ご飯 鯖の塩焼き 切干大根炒め わかめと豆腐の味噌汁 ヒラヤーチー リンゴ 牛乳	21 胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 南瓜天ぷら キャベツと大豆のスープ クオアファル バナナ 牛乳	22 おにぎり(みそ) ローストチキン マセドアンサラダ コーンポタージュ みかん クリスマスケーキ むぎちゃ 	23 胚芽ご飯 魚の照り焼き いんげんとコーン炒め もずく汁 クッキー 果物 牛乳	24 きのこご飯 じゃが芋ソテー 麩としめじのすまし汁 アンパンマンせんべい ブルー 牛乳
26 鶏丼 切干大根サラダ 豆腐とI片の清し汁 シリアルクッキー 鉄ゼリー 牛乳	27 胚芽ご飯 魚の西京焼き 人参しりしりー キャベツの味噌汁 黒糖ケーキ 牛乳	28 肉うどん もずくのかきあげ ほうれん草の胡麻和え ココアスティック バナナ むぎちゃ	29  冬休み	30 1月3日(月)まで楽しい冬休みを過ごしてください	31
<p>今年も残り1カ月となりました。これから年末年始が待っていますが、お出かけが多くなり外食や保護者の方が疲れてしまうとコンビニ弁当をご飯にする場面も出てくると思います♪お出かけが多くなる時期に外食やコンビニ弁当で気を付けてほしいポイントを紹介します。</p> <p>①遅い時間帯の外食は避ける。 ②味付けの濃い料理や揚げ物に偏らないようにする。 ③いろいろな食品が含まれているものを選ぶ。</p>			<p>④野菜サラダなどを別に頼んで付け足す。 ⑤揚げ物やフライなどはなるべく控えましょう。 ⑥水分をとるときは、塩分やカロリーの少ないお茶などで補給する。</p> 		

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	木	沖縄豆腐 卵 すり身 ツ 味噌 豆乳 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 おつゆ麩 グラニュー糖 薄力粉	人参 とうもろこし 野菜 キャベツ もやし しめじ ねぎ
2	金	ホキ 卵 バター ソース	胚芽米 マヨネーズ 薄力粉 パン粉(乾) オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 バccoli えのき トマト ベジタベ
3	土	鶏肉 沖縄豆腐 豚肩ロース 油揚げ 味噌 普通牛乳	精白米 本みりん 油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャベツ もやし 小松菜
4	日			
5	月	豚ヒレ プロセスチーズ 普通牛乳 かまぼこ きな粉	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 食パン 三温糖	玉葱 キャベツ トマト バccoli アスパラ(乾) ねぎ
6	火	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 お魚ふりかけ 調製豆乳 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 じゃがいも ライ麦・全粒粉 薄力粉 三温糖	玉葱 ニンニク 生姜 キャベツ 人参 しめじ コーン みつば レーズン
7	水	柿 卵 ツ ちくわ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 三温糖	大根 胡瓜 人参 アスパラ(乾) ねぎ パナップ チーズ
8	木	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 味噌 クリームチーズ 卵 普通牛乳 ビザ用チーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 じゃがいも 片栗粉 油 グラニュー糖 薄力粉	にんにく 生姜 ビーツ 人参 もやし 乾燥わかめ ねぎ 小松菜
9	金	合挽肉 豚ハミ ツ ミックスビーンズ バター かつお節	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 精白米	玉葱 人参 トマト キャベツ ブロッコリー 胡瓜 みかん おとと
10	土	鯖 鶏肉 凍り豆腐 普通牛乳	三温糖 油 揚げ豆腐 かつお	人参 じゃがいも みつば 生姜 キャベツ 玉葱 ビーツ えのき ねぎ パナップ
11	日			
12	月	挽きわり納豆 豚ハミ 豚肩ロース 味噌 ツ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉 油	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 干しひじき もやし 胡瓜 人参 白菜 みかん
13	火	キング 沖縄豆腐 麩 バター 卵黄 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 パイシート	玉葱 人参 キャベツ ビーツ 乾燥わかめ えのき ねぎ
14	水	ホキ 卵 ビザ用チーズ 大豆 鶏肉 油揚げ バター 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 三温糖 ビスコ	クリームチーズ バccoli ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん トウモロコシ しめじ パナップ
15	木	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト 豚肩ロース	沖縄そば 本みりん 三温糖 胚芽米	昆布 玉葱 ねぎ 胡瓜 ほうれん草 ニンジン 干し椎茸 ごぼう ねぎ
16	金	クリームチーズ 卵	じゃがいも 生クリーム 上白糖 薄力粉	レモン汁 りんご
17	土	大豆 鶏肉 豚ロース 豆乳	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 紫芋チップ	干しひじき 人参 とうもろこし 玉葱 グリンピース しらたき ねぎ 乾燥わかめ パナップ
18	日			
19	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 ツ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 オリーブ油 片栗粉	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト みつば
20	火	鯖 豚肉 絹ごし豆腐 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 金時豆 押麦 黒砂糖粉	生姜 切り干し大根 刻み昆布 人参 干椎茸 こんにゃく 野菜 乾燥わかめ ねぎ りんご
21	水	沖縄豆腐 牛肩ロース 卵 バター 大豆 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 薄力粉 揚げ豆腐	ほうれんそう しらたき 白菜 人参 南瓜 キャベツ トマト ねぎ パナップ
22	木	普通牛乳 味噌 鶏モモ肉 プロセスチーズ	胚芽米 三温糖 本みりん 油 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキ粉 グラニュー糖	焼きのり 生姜 にんにく 胡瓜 ニンジン コーン クリームコーン缶 玉葱 みかん ほうれん草 イチゴジャム
23	金	普通牛乳 調製豆乳 ホキ 鶏モモ肉 かまぼこ 調整豆乳	薄力粉 油 三温糖 本みりん すりごま	さやいんげん 人参 コーン しめじ もずく 生姜 パナップ レモン汁
24	土	鶏肉 豚肉 かつお節 普通牛乳	精白米 本みりん じゃがいも 油 おつゆ麩 甘辛せんべい	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば ビーツ プルーン
25	日			
26	月	ツ 大豆 かつお節 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 油 三温糖 白ごま かつお粉 ソーダ(粉末) 鉄ゼリー	切り干し大根 胡瓜 トマト さやいんげん えのき ねぎ
27	火	鯖 味噌 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 おつゆ麩 かつお粉 黒砂糖粉 無塩バター	生姜 人参 ビーツ 玉葱 トマト キャベツ
28	水	牛肩ロース	うどん 薄力粉 醤油 三温糖 本みりん ごま油 カルディスティック 油	ねぎ 胡瓜 もやし ホウレン草 人参 たまねぎ もずく
29	木			
30	金			
31	土			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。