



12月のよていこんだて

2023年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	
1 15 金	昼食	肉うどん れんこんとごぼうのごまドレサラダ	うどん、砂糖、油 ごま、ねりごま、砂糖	豚肉 かにかま	玉ねぎ、青ねぎ れんこん、ごぼう、人参、いんげん	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、塩こしょう
	午後おやつ	雑炊 牛乳	米	卵、ちりめんじゃこ 牛乳	白菜、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、塩
2 土	昼食	ピラフ 豚汁	米、コーン缶、マーガリン さつまいも、油	ポークピッツ 豚肉、豆腐、みそ	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、大根	コンソメ、塩こしょう だしパック、酒
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
4 18 月	昼食	ごはん マカロニグラタン 豆腐のみそ汁	米 マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉、油	鶏肉、チーズ、スキムミルク、牛乳 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー 玉ねぎ	コンソメ、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	いもけんぴ くだもの 牛乳	いもけんぴ	牛乳	くだもの	
5 19 火	昼食	パン 魚の香草パン粉焼き グリーンエッグサラダ ミネストローネ	食パン、ジャム パン粉 マヨネーズ、砂糖 砂糖、油	魚 卵 ベーコン	パセリ、バジル ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶	酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	きなこおはぎ(乳児:きなこおにぎり) 牛乳	米、もち米、砂糖	小豆、きなこ 牛乳		塩
6 20 水	昼食	麦ごはん 肉団子の中華スープ ひじきの炒め煮	米、押麦 春雨、片栗粉、油 砂糖、油	鶏ミンチ、鶏レバー、卵 ひじき、大豆水煮、油揚げ	玉ねぎ、人参、白菜、しいたけ、しょうが 人参、れんこん、いんげん	シャンタン、酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン、コーン缶、砂糖、油	チーズ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、トマト缶	コンソメ、塩こしょう
7 21 木	昼食	ごはん 魚の竜田揚げ もやしときゅうりの酢の物 さつまいものみそ汁	米 片栗粉、油 砂糖 さつまいも	魚 わかめ みそ	しょうが もやし、きゅうり 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、酒 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	バナナブラウニー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳	バナナ	ココア
8 金	昼食	カレーライス 大根サラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ、りんご、、にんにく 大根、人参、きゅうり	カレールー、カレー粉、ソース、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉、山いも	豚ミンチ、卵、青のり、かつお節 牛乳	キャベツ、青ねぎ	ソース、ベーキングパウダー、塩、だしパック
9 23 土	昼食	ミートスパゲッティ もやしのナムル	スパゲッティ、砂糖、油 砂糖、ごま油	豚ミンチ	玉ねぎ、人参、トマト缶 もやし、人参、ほうれん草	コンソメ、塩こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
11 25 月	昼食	ごはん 肉豆腐 麩と小松菜のみそ汁	米 砂糖、油 麩	豚肉、豆腐、かつお節 みそ	玉ねぎ、ごぼう、青ねぎ 玉ねぎ、小松菜	しょうゆ、酒、みりん だしパック、煮干し
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
12 26 火	昼食	パン スパニッシュオムレツ キャベツのじゃこあえ 豆乳スープ	食パン、ジャム じゃがいも 砂糖、油 油	卵、合挽きミンチ ちりめんじゃこ 豆乳	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ キャベツ、パセリ 玉ねぎ、人参、白菜	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう 酢、塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ほうじ茶クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ほうじ茶
13 27 水	昼食	ごはん 魚の梅煮 ブロッコリーの塩こんぶ和え 大根のみそ汁	米 砂糖 ごま油	魚 塩こんぶ 油揚げ、みそ	梅干し、しょうが ブロッコリー、人参 大根、人参	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、砂糖、油、黒ごま	牛乳		酢、しょうゆ
14 木	昼食	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 白和え かぼちゃのみそ汁	米 てんぷら粉、油 糸こんにゃく、ねりごま、砂糖	鶏肉、青のり 豆腐 みそ	人参、ほうれん草、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ	酒、塩 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶、桃缶、バナナ	

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

* 毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・1日(金)、8日(金)、21日(木)、26日(火)

* 12/16(土)クリスマス祝会

* 12/22(金)お誕生会 メニュー:ハヤシライス、ポテトサラダ、オニオンスープ (おやつ)BOX菓子、牛乳

* 12/27(水)終業礼拝

* 12/28(木)、1/4(木)希望保育・療育(弁当持参)

