



12月 献立名と連絡表

田口保育園

tel 88-2321



日曜	主食	献立名とアレルギー	おやつ	備考
1 火	雑穀ごはん	魚のカレームニエル、グリーンリーフ、トマト、コンソメスープ(卵)	牛乳 ㊦ きな粉サブレ	☆3才未満児
2 水	雑穀ごはん	だご汁、だいごんのカリカリ漬け、枝豆	牛乳 ㊦ バナナヨーグルト(乳)	10時 牛乳、菓子など
3 木	ロールパン (卵・乳)	ソーセージのクリームパスタ(卵・乳)、コールスローサラダ、オニオンスープ(卵)	牛乳 ㊦ 中華ちまき	昼食時 乳酸飲料
4 金	雑穀ごはん	肉じゃが(牛)、もやしのナムル、厚揚げとしいたけのみそ汁	牛乳 フルーツゼリー(卵・乳)	3時 牛乳
5 土	雑穀ごはん	豚肉とごぼうの中華炒め、こんにゃくのかか煮、かき玉汁(卵)	どうぶつビスケット(乳)	大晦日の 『年越しそば』 大晦日の夜にそばを食べる習慣は江戸時代に広まりました。 ・細くて長いそばのように「長生きしますように」 ・切れやすいので「苦労と厄をきれますように」 ・金箔職人が散らばった金をそば団子にくっつけて集めたことから、「お金が溜まりますように」 など、様々な意味や謂われがあります。 食べるタイミングは、真夜中までに食べ終わったほうがよいとされています。
6 日				
7 月	雑穀ごはん	骨付きバーグ、グリーンリーフ、カリフラワーのサラダ(卵)、ワカメと豆腐のみそ汁	牛乳 ケーキ(卵・乳)	
8 火	雑穀ごはん	和風ポトフ(卵)、切昆布と大豆の煮物、オレンジ	牛乳 ㊦ ポップコーン	
9 水	雑穀ごはん	親子丼(卵・鶏)、うす揚げのみそ汁、野菜のごま和え	牛乳 ㊦ 煮豆	
10 木	雑穀ごはん	煮魚、もずくのすまし汁、かぼちゃと厚揚げの煮物	牛乳 ㊦ フライドポテト	
11 金	雑穀ごはん	豚肉のしょうが焼き、トマト、千切りキャベツ、ジャガイモのみそ汁	牛乳 りんご	
12 土	ふりかけ ごはん	ポークチャップ、レタス、コーンスープ(乳)	ココナッツサブレ(卵・乳)	
13 日				
14 月	昆布 ごはん	天ぷらうどん(鶏・卵)、ブロッコリーとじゃこの和え物、オレンジ	牛乳 ㊦ さつまいものきんつば(さつまい)	
15 火	雑穀ごはん	豚肉とキャベツのごま仕立て、高野豆腐の煮物、なめこのすまし汁	牛乳 ㊦ ぎょうざピザ(乳)	
16 水	雑穀ごはん	あんかけ丼、ニラ入りかき玉汁(卵)、小松菜とうす揚げの煮浸し	牛乳 ミルクボール(卵・乳)	
17 木	雑穀ごはん	魚のおろし煮、もずくのみそ汁、大豆サラダ(卵)	牛乳 バナナ	
18 金	ごはん	園児報恩講 揚げ豆腐の煮付け お漬物 味噌汁 切昆布の煮付け フルーツ	牛乳 チーズ(乳)・ビスコ(乳)	
19 土	雑穀ごはん	ジャージャー麺、蓮根のきんぴら、わかめスープ	たべっこ水族館(乳)	食育コーナー 朝ごはんは何を 食べたらいいの?? セロトニンなどのホルモンの主成分となっているのは、アミノ酸です。朝ごはんのメニューを考えるときにはパンにするかごはんにするかではなく、どんなたんぱく質を摂るか、を考えましょう！ 肉や魚、たまごなどの動物由来のたんぱく質を基準とします。朝食食べるたんぱく質として、強い見方がたまごです。ビタミンCを除き、脳に必要とされる栄養素を全て含んだ「完全脳食」とも呼ばれる食品です。加えて成長を劇的に助けるビタミンや酵素を野菜や果物で補給し、バランスよく食べる事が大切なのです。
20 日				
21 月	雑穀ごはん	豚肉と豆腐のくずあん煮、枝豆、かぼちゃのみそ汁	牛乳 肉まん	
22 火	雑穀ごはん	鶏のから揚げ(鶏)、白菜とベーコンのスープ(卵)、レタス、トマト	牛乳 ヨーグルト(乳)	
23 水	雑穀ごはん	フィッシュマヨ(卵)、ミックス野菜、ミネストラスープ	牛乳 ㊦ 大学芋(さつまい)	
24 木	雑穀ごはん	バーベキューチキン(鶏)、汁ビーフン、フライドポテト、グリーンリーフ	牛乳 ㊦ ココアケーキ(乳)	
25 金	雑穀ごはん	ポークカレー(乳)、野菜サラダ、チーズ(乳)	牛乳 ㊦ チョコクランチ(乳)	
26 土		おゆうぎ会	ごほうび	
27 日				
28 月	雑穀ごはん	呉汁、切干大根と天ぷらの煮物(卵)、ひとくちゼリー(卵・乳)	牛乳 ㊦ ごま団子	
29 火	愛情弁当の日 (すみれ組0・1・2才児、ばら組、きく組、さくら組さんはお弁当におかずとごはんを入れて持ってきてください)		牛乳 乾パン	
30 水				
31 木				



♪材料の都合で献立が変わることがあります。
 ㊦ は「手作りおやつ」を示しています。
 献立名の横にある()は、使用しているアレルギー食品を示しています。

