



12月 予定献立表(幼児)



※午前おやつは1・2歳児のみです。

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カヤ体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 15 木	麦茶 クッキー	あんかけラーメン もやし中華サラダ りんご	わかめおにぎり 牛乳	挽肉	ラーメン	玉ねぎ・人参・白菜・ニラ もやし・きゅうり・キクラゲ・人参 りんご
2 16 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 サンマの生姜煮 かぼちゃサラダ	マカロニきなこ 牛乳	油揚げ 魚(サンマ)	米	キャベツ 大根・絹さや カボチャ・玉ねぎ・きゅうり
3・17 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
5 19 月	麦茶 クッキー	みそ煮込みうどん にんじんのツナゴマ和え グレープフルーツ	いなりおにぎり 牛乳	鶏肉 ツナ	うどん・里芋	長ネギ・しめじ・白菜・人参 人参・水菜 グレープフルーツ
6 20 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 ブリの照り焼き・ゆかり和え じゃがいものキンピラ	豆腐まんじゅう 牛乳	麩 魚(ブリ)	米 じゃがいも	なめこ キャベツ 人参・インゲン
7 21 水	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 豆腐の五目煮 甘酢和え	お好み焼き 牛乳	挽肉・豆腐	米	ナス・玉ねぎ 長ネギ・人参・椎茸・チンゲン菜 かぶ・きゅうり
8 木	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ・みかん	ぶどうゼリー・せんべい 牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム 人参・キャベツ・コーン・みかん
22 木	せんべい 麦茶	ピラフ・スープ 鶏肉の唐揚げ キャベツのマリネ・みかん	誕生日ケーキ 牛乳		米	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン もやし・人参 キャベツ・きゅうり・みかん
9 金	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁・青菜の磯和え 豚肉と根菜の煮物	じゃがもち 牛乳	のり 豚肉・レバー	米 里芋	キャベツ・ニラ・ほうれん草・えのき 長ネギ・大根・人参・ごぼう
10・24 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
12 26 月	麦茶 クッキー	ごはん・すまし汁 サケの西京焼き・ゴマ和え じゃがいも煮	みそ風味蒸しパン 牛乳	魚(サケ)	米 じゃがいも	えのき・小松菜 白菜・インゲン 玉ねぎ・人参
13 27 火	麦茶 せんべい	ポークカレー 大根サラダ オレンジ	フルーツヨーグルト &クッキー 麦茶	豚肉 ワカメ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 大根・水菜・コーン オレンジ
14 28 水	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 青菜のそぼろ炒め キャベツのサラダ	キャロットサブ レ ジオア(マスカット)	ワカメ 挽肉	米	切干大根 玉ねぎ・竹の子・小松菜・赤ピーマン キャベツ・もやし・人参

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



12月 予定献立表(乳児)



《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 15 木	麦茶 せんべい	あんかけにゆうめん もやしのサラダ りんご	わかめおにぎり 牛乳	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参・白菜・にら もやし・人参・きゅうり・キクラゲ りんご
2 16 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 さんまと大根の煮物 かぼちゃサラダ	マカロニきなこ 牛乳	麩 魚(サンマ)	米	キャベツ 大根・絹さや カボチャ・玉ねぎ・きゅうり
5 19 月	麦茶 せんべい	みそ煮込みうどん にんじんのしらす和え グレープフルーツ	おかかおにぎり 牛乳	鶏肉 しらす	うどん・里芋	長ネギ・人参・しめじ・白菜 人参・水菜 グレープフルーツ
6 20 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 ブリの照り焼き・ゆかり和え じゃがいものキンピラ風	豆腐まんじゅう 牛乳	麩 魚(ブリ)	米 じゃがいも	なめこ キャベツ 人参・インゲン
7 21 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 豆腐の五目煮 甘酢和え	お好み焼き風 牛乳	挽肉・豆腐	米	玉ねぎ・ナス 長ネギ・人参・椎茸・チンゲン菜 かぶ・きゅうり
8 木	麦茶 せんべい	ミートスパゲティ コールスローサラダ・みかん	ぶどうゼリー・せんべい 牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム 人参・キャベツ・コーン・みかん
22 木	せんべい 麦茶	ピラフ風・スープ グリルチキン キャベツのマリネ・みかん	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉	米	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン もやし・人参 キャベツ・きゅうり・みかん
9 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・ほうれん草の磯和え 鶏肉と根菜の煮物	じゃがもち 牛乳	のり 鶏肉	米 里芋	キャベツ・ニラ・ほうれん草・えのき 長ネギ・人参・大根・ごぼう
12 26 月	麦茶 せんべい	ごはん・すまし汁 サケの西京焼き・ゴマ和え じゃがいも煮	みそ風味蒸しパン 牛乳	魚(サケ)	米 じゃがいも	えのき・小松菜 白菜・インゲン 玉ねぎ・人参
13 27 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉じゃが 大根サラダ風・オレンジ	フルーツヨーグルト & せんべい 麦茶	麩 挽肉 ワカメ	米 じゃがいも	絹さや 玉ねぎ・人参 大根・水菜・コーン・オレンジ
14 28 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 ブロッコリーのそぼろ炒め キャベツのサラダ風	キャロットサブレ 牛乳	ワカメ 挽肉	米	切干大根 玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・もやし・人参

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



12月 予定献立表(乳児)



《0歳》

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 15 木	麦茶 せんべい	野菜にゆめん もやしの煮浸し りんご	わかめ粥 牛乳	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参・白菜・にら もやし・人参・きゅうり りんご
2 16 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚と大根の煮物 かぼちゃサラダ風	マカロニきなこ 牛乳	麩 魚(タラ)	米	キャベツ 大根・玉ねぎ・絹さや カボチャ・きゅうり
5 19 月	麦茶 せんべい	煮込みうどん にんじんとしらすの煮浸し グレープフルーツ	おかか粥 牛乳	挽肉 しらす	うどん・里芋	長ネギ・しめじ・白菜 人参・水菜 グレープフルーツ
6 20 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚とキャベツの煮物 じゃがいもの煮物	豆腐まんじゅう 牛乳	麩 魚(タラ)	米 じゃがいも	なめこ 人参・キャベツ インゲン
7 21 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 豆腐のそぼろ煮 かぶのやわらか煮	お好み焼き風 牛乳	挽肉・豆腐	米	玉ねぎ・ナス 長ネギ・人参・椎茸・チンゲン菜 かぶ・きゅうり
8 木	麦茶 せんべい	にゆめん キャベツの煮浸し・みかん	ぶどうゼリー・せんべい 牛乳	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参・椎茸 キャベツ・コーン・みかん
22 木	せんべい 麦茶	彩り粥・スープ チキンサラダ風 みかん	誕生日ケーキ 牛乳		米 じゃがいも	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・もやし キャベツ・きゅうり・コーン みかん
9 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・ほうれん草の磯煮 鶏肉と根菜のやわらか煮	じゃがもち 牛乳	のり 鶏肉	米 里芋	キャベツ・ニラ・ほうれん草・えのき 長ネギ・人参・大根
12 26 月	麦茶 せんべい	お粥・すまし汁 白身魚と白菜の煮物 じゃがいも煮	みそ風味蒸しパン 牛乳	魚(タラ)	米 じゃがいも	えのき・小松菜 白菜・インゲン 人参・玉ねぎ
13 27 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 肉じゃが 大根サラダ風・オレンジ	フルーツゼリー &せんべい 麦茶	挽肉 ワカメ	米 じゃがいも	絹さや 玉ねぎ・人参 大根・水菜・コーン・オレンジ
14 28 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 青菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ風	キャロットサブ 牛乳	ワカメ 挽肉	米	切干大根 玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン キャベツ・もやし・人参

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。