



12月メニュー



2017年度 石川三育保育園 献立表

12月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
4	月	クッキー	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	ポテトフライ
5	火	ビスケット	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	クッキー・豆乳
6	水	クラッカー	ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	チジミ
7	木	ウエハース	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ニラ、きゅうり、みかん	チーズ焼き・豆乳
8	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	バウムクーヘン
11	月	クッキー	お 弁 当	自由登園	ブリッツ
12	火	ビスケット	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	豆乳プリン
13	水	クラッカー	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも 人参 玉葱 梨 粉チーズ レタス クルトン トマト キュウリ おしむぎ にんにく	お誕生会のケーキ
14	木	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	お好み焼き
15	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	塩せんべい
18	月	クッキー	冬瓜と揚げ豆腐煮物 もずく酢、味噌汁 フルーツ	冬瓜、長ねぎ、豆腐、青ネギ、もずく、きゅうり、 金芽米 わかめ、味噌、みかん、	ポップコーン
19	火	ビスケット	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、みかん	野菜天ぷら
20	水	クラッカー	ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	クッキー・豆乳
21	木	ウエハース	スパゲッティ サラダ コンソメスープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ ※乾燥バーガー マッシュルーム チーズ キュウリ レタス バジル、みかん	ポテトフライ
22	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
25	月	ビスケット	カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、みかん	ラスク・豆乳
26	火	クラッカー	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	ホットケーキ
27	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	黒糖カステラ・豆乳
28	木	クラッカー	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	スマイルポテト

12/29~1/3 は年末年始の為お休み

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

冬至のゆず湯とカボチャ

冬至を迎える12月22日ころは、昼が一番短く夜が最も長くなり、ますます寒さが厳しくなってきました。冬至といえば「ゆず湯」と「カボチャ」。ゆず湯には、血液の循環を促進して皮膚を丈夫にする効果があり、カボチャはカロテンやビタミンを豊富に含んでいて、ともにかぜの予防になるといわれています。また、カボチャには魔よけの効果もあるとされ、病から身を守る食べ物として、昔から大切に食べられてきました。