



# 12月メニュー



2018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
3	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	ポッキー
4	火	ビスケット スパゲッティ サラダ 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、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、バジル	カステラ
5	水	クラッカー 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	クッキー・豆乳
6	木	ウエハース 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、パン缶	チジミ
7	金	せんべい	* * * * *	バウムクーヘン
10	月	クッキー	<b>自由登園日</b>	ぼたぼた焼き
11	火	ビスケット 麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パン	レモンクッキー・豆乳
12	水	クラッカー ジャムサンド パナナ 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	豆乳プリン
13	木	ウエハース グルテンと大根炒め あーさ汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 あーさ、きゅうり、みかん	蒸しパン
14	金	せんべい	* * * * *	塩せんべい
17	月	クッキー 炊き込みご飯 フルーツ サラダ お吸い物	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパッキー、みかん レッドオニオン、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	チーズヒラヤーチ
18	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	ポップコーン
19	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
20	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	クッキー・豆乳
21	金	せんべい	* * * * *	菓子パン
24	月	クッキー 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	ポテトフライ
25	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	ラスク・豆乳
26	水	クラッカー 根菜の煮物 フルーツ 春雨サラダ、サラダ、味噌汁	金芽米 人参 大根、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、昆布 ※タンパッキー もやし、きゅうり、椎茸、青ねぎ わかめ、オレンジ	ホットケーキ
27	木	ウエハース カレーうどん 野菜和え フルーツ	うどん、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、しめじ、ほうれん草、 バーガー、ごま、カレー、ニンニク、たんかん	黒糖カステラ・豆乳
28	金	せんべい	* * * * *	菓子パン

**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。

**大豆は栄養満点**

タンパク質や脂質の豊富な大豆には、いろいろな種類があるのをご存じですか？

- 黄大豆——みそ、納豆、豆腐など
- 青大豆——きな粉、煮豆
- 黒大豆——黒豆

畑のお肉とも言われる大豆。子どもたちに食べさせたい食品です。