



12月メニュー

2020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	火	チーズ	枝豆ご飯 味噌汁、春雨サラダ フルーツ	ぜんざいかステラ
2	水	クラッカー	金芽米、枝豆、大根、人参、、わかめ、春雨 人参、タンパッキー きゅうり、大根 油揚げ 青ネギ	クッキー・豆乳
3	木	ウエハース	ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	バナナケーキ
4	金	せんべい	根菜の煮物 フルーツ サラダ、味噌汁	塩せんべい
7	月	クッキー	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、みかん	菓子パン
8	火	チーズ	ケチャップライス コーンポタージュ サラダ、フルーツ	菓子パン
9	水	クラッカー	金芽米、コーン、ミックスベジタブル、玉葱、オクラ 人参、ブロッコリー、チーズ、クルトン、トマトソース、みかん	蒸しパン 豆乳
10	木	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー チーズ	スマイルポテト
11	金	せんべい	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	サーターアンドギー
14	月	クッキー	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	ホットケーキ・豆乳
15	火	チーズ	炊き込みご飯、そーめん汁、サラダ、フルーツ	ポップコーン
16	水	クラッカー	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 のり 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	プリン
17	木	ウエハース	ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	お誕生会のケーキ
18	金	せんべい	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	菓子パン
21	月	クッキー	雑炊 ソイミート えだまめ フルーツ	芋天ぷら
22	火	チーズ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、キャベツ 小松菜、洋梨、トマト、きゅうり、枝豆 ソイミート	おにぎり
23	水	クラッカー	ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	レモンクッキー・豆乳
24	木	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	芋天ぷら
25	金	せんべい	グラタン、サラダ 野菜スープ フルーツ	スパゲッティー サラダ スープ フルーツ
28	月	クッキー	カレーうどん サラダ フルーツ	チジミ

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。