



12月メニュー

2021年度 石川三育保育園 献立表



12月	1歳児期のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	水	クッキー	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	おにぎり
2	木	チーズ	グルテンと大根の炒め煮 味噌汁、サラダ、フルーツ	金芽米、大根、人参、ニラ、えのき、しめじ、小松菜 レタス、サニー、キュウリ、トマト、ミカン、ねぎ、卵	フライドポテト
3	金	クラッカー	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
6	月	ウエハース	炊き込みご飯 フルーツ サラダ 中華スープ	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	バナナホットケーキ
7	火	せんべい	お 弁 当	クリスマス会リハーサル	菓子パン
8	水	クッキー	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	レモンクッキー
9	木	チーズ	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	黒糖ホットケーキ
10	金	クラッカー	野菜シチュー サラダ、フルーツ	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	フレンチトースト
13	月	ウエハース	お 弁 当	自由登園日	バウムクーヘン
14	火	せんべい	厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、フルーツ 和え物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、タケノコ、しめじ、わかめ、枝豆 ソーメン、青ねぎ、白ねぎ、きゅうり、レッドグローブ	カスタードワッフル
15	水	クッキー	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	チーズヒラヤーチ
16	木	ビスケット	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
17	金	クラッカー	お 弁 当	12月お弁当の日	せんべい
20	月	ウエハース	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	ハッシュポテト
21	火	せんべい	カレーうどん サラダ フルーツ	うどん、たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、ベビーコーン、 ひよこ豆 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、	おにぎり
22	水	クッキー	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
23	木	チーズ	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 のり 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	ポップコーン
24	金	クラッカー	南瓜のそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	金芽米、南瓜、厚揚げ、ニラ、バーガー、白ネギ レタス、きゅうり、レッドオニオン、ワカメ、青ネギ 洋梨	チーズドック
27	月	ウエハース	高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、青切みかん	芋天ぷら
28	火	せんべい	グラタン、サラダ、野菜スープ、フルーツ	発芽米、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、キュウリ、レタス、 トマト、コーン、ブロッコリー、いちご、青ねぎ、豆乳、ニンニク	ぼたぼた焼き

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。