



12月メニュー

2022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	木	クッキー	ハヤシライス フルーツ ブロッコリーとコーンのサラダ	金芽米、人参 じゃがいも 玉葱 マッシュルーム パイン ブロッコリー コーン缶 キュウリ トマトホール	クッキー
2	金	チーズ	お 弁 当	クリスマス会リハーサル	菓子パン
5	月	クラッカー	炊き込みご飯 お浸し ソーメン汁、 フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、パイナップル ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	ホットケーキ
6	火	ウエハース	冬瓜のそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	金芽米、冬瓜、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	塩せんべい
7	水	せんべい	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	サーターアンダギー
8	木	クッキー	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	レモンクッキー
9	金	チーズ	お 弁 当	クリスマス会リハーサル	菓子パン
12	月	ウエハース	お 弁 当	自由登園日	ぼたぼた焼き
13	火	ウエハース	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 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	カスタードワッフル
14	水	せんべい	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	バナナケーキ
15	木	クッキー	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
16	金	クラッカー	お 弁 当	毎月のお弁当日	せんべい
19	月	クラッカー	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	おにぎり
20	火	ウエハース	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	カップケーキ
21	水	せんべい	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	芋天ぷら
22	木	クッキー	焼きそば 味噌汁、 おひたし フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	チョコクッキー
23	金	チーズ	野菜餃子、ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 キャベツ、ニラ ※乾燥バーガー レタス、水菜、豆、トマト、大根、椎茸、小松菜、オクラ、なし	ポップコーン
26	月	クラッカー	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	ピザトースト
27	火	ウエハース	グルテンと大根の炒め煮 ソーメン汁 サラダ、フルーツ	金芽米、大根、人参、グルテン、ニラ、豆腐、わかめ、青ねぎ あーさ、レタスキャベツ、レタス、キュウリ、とまと、みかん	ポッキー
28	水	せんべい	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	ヒラヤーチ

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。