



# 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 金	クラッカー	お 弁 当	リハーサル	菓子パン
4 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 ※タンパツキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	フレンチトースト
5 火	せんべい	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、タンパツキー、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 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	ポテトフライ
7 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	ホットケーキ
8 金	クラッカー	お 弁 当	リハーサル	ぼたぼた焼き
11 月	ウエハース	お 弁 当	自由登園日	バウムクーヘン
12 火	せんべい	炊き込みご飯 フルーツ サラダ ソーメン汁	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパツキー、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	マッシュマロクッキー
13 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	チジミ
14 木	チーズ	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
15 金	クラッカー	お 弁 当	お弁当の日	せんべい
18 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	スマイルポテト
19 火	せんべい	ひよこ豆と南瓜のドライカレー コンソメスープ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、ひよこ豆、南瓜、マッシュルーム、なす、インゲン 大豆バーカー、トマト缶、とうふ、おくら、コーン、トマト、クルトン、みかん	チーズヒラヤーチ
20 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
21 木	チーズ	野菜炒め、味噌汁、 野菜コロッケ フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、野菜コロッケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	オートミールクッキー
22 金	クラッカー	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	亀せんべい
25 月	ウエハース	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	野菜天ぷら
26 火	せんべい	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、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	チョコクッキー
27 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	揚げドーナツ
28 木	チーズ	ハヤシライス フルーツ 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 パスタ ひよこ豆 トマト きゅうり コーン みかん	レモンクッキー

**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。