様式F106

保育所　こどもの家(一般)

2021年12月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1	2	3	4
昼食			御飯、豚汁、豆腐のふわとろボール（えび）、きゅうりの酢の物（みかん）	御飯、みそ汁（じゃがいも・チンゲン菜）、さばとかぼちゃの焼きもの、切干大根の旨煮、キウイフルー	御飯、豆乳汁（さつまいも・野菜）、豚肉と昆布の炒め煮（にんじん）、かぶのあちゃら漬け	あんかけうどん（ささみ）、パイン缶、トマトのツナ和え
午後			いちごジャムサンド	白玉団子（豆腐）	おにぎり（じゃこおかか）	おにぎり（甘納豆）
午前	6	7	8	9	10	11
昼食	キッズビビンバ（ごま）、わかめスープ、甘煮豆（いんげん豆）、みかん	御飯、豆腐すまし汁（あげ・ねぎ）、かじきとさつま芋のケチャップ煮、白菜の昆布和え	御飯、ふりかけ・ひじき（しそ）、みそ汁（だいこん・こまつな）、揚げ豆腐の和風あんかけ、かぼちゃ	御飯、みそ汁（もやし・さつまいも）、白身魚の包み焼き、れんこんのきんぴら・豚肉、りんご	御飯、みそ汁（なす・わかめ）、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーと人参のおかか和え、みかん	中華丼（はくさい）、オレンジ、わかめスープ（コーン）
午後	さつま芋の大豆粉揚げ	米粉のもうろりバナナパン（豆乳）、スキムミルク	さけおにぎり（わかめ・ごま）	豆乳ゼリー（小倉）	大豆ケーキ（もも・黒糖）、スキムミルク	おにぎり（しらす・ねぎ）
午前	13	14	15	16	17	18
昼食	ピラフ（豚・カレー）、サーモン豆乳シチュー、キャベツとほうれん草の塩ごま和え、りんご、スキム	御飯、豆腐すまし汁（はくさい・あげ）、さわらの蒸しみそ焼き、かぼちゃサラダ（かつおぶし）	御飯、押し麦のスープ（トマト）、鶏の海苔焼き、ゆでブロッコリー、卵の花（人参・ツナ）	御飯、みそ汁（だいこん・さといも）、白身魚の煮つけ、白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）、みかん	ハリハリわかめ御飯、マーボー豆腐（たまねぎ）、はるさめの酢の物（みかん）、粉ふき芋（青のり）	焼きそば、りんご、豆腐みそ汁（だいこん・あげ）
午後	スイートポテト（米粉・ごま）	バナナスティックパン	おやつ小魚（ごま）、バナナ	米粉蒸しパン・さつまいも、スキムミルク	かぼちゃかん	牛乳130、焼きもろこしおにぎり
午前	20	21	22	23	24	25
昼食	御飯、豆腐すまし汁（チンゲン菜・あげ）、たらの磯辺焼き、五目野菜のみそ煮、みかん	御飯、ポークビーンズ、キャベツときゅうりの酢和え、フルーツカクテル（キウイ・もも缶）	御飯、冬至・かぼちゃのほうとう風（米粉）、さけの塩焼き、野菜のごま和え、みかん	御飯、ふりかけ・さば（切干し）、みそ汁（こまつな・えのき）、炒り豆腐（ひじき）、さつま芋のレ	御飯、野菜コーンスープ（キャベツ）、ミートローフ（コーン・にんじん）、クリスマスポテト	豚丼、みかん、豆腐スープ（わかめ）
午後	どら焼き	れんこんチップ40ｇ	大豆粉のコーンパン、スキムミルク	マドレーヌ	いちごのケーキ	米粉おに蒸しパン、スキムミルク
午前	27	28	29	30	31	
昼食	さといも御飯、みそ汁（鶏肉・だいこん）、さわらのはくさいあんかけ、バナナ	カレーライス・手作り、小松菜の酢あえ（もやし）、みかん				
午後	野菜もち（にんじん）	牛乳130、おやつ小魚（ごま）				