

保育所 こどもの家(一般)

2022年12月分の献立

					1(木)	2(金)	3(土)
午前							
昼食					うまみ豆ごはん、ポトフ(冬野菜)、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、りんご	御飯、みそ汁(豆腐・こまつな)、さわらと白菜の重ね蒸し(さやえんどう)、きんぴらごぼう(ごま)	あんかけうどん(ささみ)、パイン缶、もやし中華風和え物
午後					クッキー・手作り	豆乳もち	おにぎり(甘納豆)
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前							
昼食		鶏とひじきの炊き込み御飯、みそ汁(はくさい・油あげ)、さけの塩焼き、かぶときゅうりのサラダ、バナナ	御飯、みそ汁(さつまいも・もやし)、豚肉のもち米蒸し、チンゲン菜のとりみ炒め(えのき)	御飯、みそ汁(だいこん・さといも)、白身魚のコーンフライ、野菜のおかか和え、みかん	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)	御飯、豆腐すまし汁(こまつな・えのき)、田舎煮、ししゃものごま焼き、ゆでブロッコリー	てりやき野菜丼、みかん、はるさめスープ(はくさい)
午後		アップルポテト	菜飯おにぎり(しらす)	ツナパン	雑炊(鶏・トマト)	米粉肉まん	焼きもちおにぎり
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前							
昼食		三色どんぶり、さけと大根の汁、りんご、さつま芋の甘煮	御飯、白身魚の香り蒸し、かぼちゃ(蒸し)、みかん、みそ汁(もやし・あげ)	御飯、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、大根と豚肉の炒め煮、ブロッコリーと人参のごま和え、キウイフルーツ	ハリハリわかめ御飯、はるさめスープ(豚・チンゲン菜)、さばのトマト煮、ベイクド里芋	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、鶏だんご鍋(はくさい)、ひじきとさつま芋の炒り煮(ちくわ)、みかん	焼きそば、キウイフルーツ、おにぎり(さけ)
午後		豆腐チヂミ(小松菜・ごま)	米粉蒸しパン・小豆	おやつ・チャーハン(豚肉)	キャロットゼリー(寒天)	おやつ小魚(ごま)、れんこんチップ	ホットケーキ
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前							
昼食		ドライカレーライス(厚揚げ)、わかめスープ(白菜)、切干大根のサラダ(ツナ)、りんご	御飯、おかず汁、さわらと人参の煮物、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	御飯、豆腐すまし汁(かぶ・わかめ)、鶏ささ身の和風あんかけ、白菜の昆布和え、みかん	御飯、冬至・かぼちゃ汁、たらの磯辺焼き、卵の花(人参・鶏ひき肉)、りんご	クリスマス・ライス、クリスマス・シチュー、ポテトサラダ、フルーツカクテル(キウイ・もも缶)	豚丼、みかん、ベイクドじゃが
午後		豆乳みかんババロア風	おはぎ(きな粉)	トースト(コーン・たまねぎ)	蒸し芋	カラフルカップ	米粉おに蒸しパン
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前							
昼食		中華丼(はくさい)、豆腐スープ(わかめ)、甘煮豆(いんげん豆)、パイン缶	さつま芋御飯、みそ汁(だいこん・かぼちゃ)、さばのりんごソースかけ、ほうれん草の塩ごま和え	カレーライス・手作り、小松菜の酢あえ(もやし)、みかん			
午後		かぼちゃかん	凍り豆腐のきな粉トースト	おやつ小魚(ごま)、ポップコーン(カレー塩)			