

12月給食献立表

ちどり第2保育所
令和3年11月30日発行

月	火	水	木	金	土
<p>国産のサバで一般に流通しているのはマサバとゴマサバですが、晩秋から冬にかけて旬を迎えるのがマサバです。脂ののったサバには、様々な健康効果で知られるEPAやDHAが豊富に含まれています。</p>  <p>みそ煮やトマト煮、竜田揚げにすると子どもにも食べやすくなりますよ。</p>		<p>1日</p> <p>ごはん 豚大根 ブロッコリーの おかか和え えのきのすまし汁 果物</p> 	<p>2日</p> <p>麦ごはん 鮭の照り焼き ひじき煮 大根の味噌汁 果物</p>	<p>3日</p> <p>ツナそぼろ丼 ◇梅サラダ けんちん汁 果物</p>	<p>4日</p> <p>せいかつ はっぴょうかい</p> 
<p>6日 おひさまクラブ</p> <p>焼きそば ◇揚げごぼう ワントンスープ 果物</p>	<p>7日</p> <p>麦ごはん 炒り豆腐 小松菜の磯和え もやしのすまし汁 果物</p>	<p>8日</p> <p>炊き込みごはん 山芋の コロコロサラダ そうめん汁 果物</p>	<p>9日</p> <p>ごはん さわらの竜田揚げ キャベツの おかか和え ◇切干大根の味噌汁 果物</p>	<p>10日</p> <p>◇かぼちゃスコーン 牛乳</p> <p>弁当日</p> 	<p>11日</p> <p>焼肉丼 もやしのスープ</p>
<p>○チーズおかか おにぎり</p>	<p>○お麩ラスク 牛乳</p>	<p>○牛乳もち ～黒糖ソースがけ～</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>○フライドポテト 牛乳</p>	<p>クリームパン 牛乳</p>
<p>13日</p> <p>ラーメン ◇焼きししゃも ◇ごぼうの ごまよごし 果物</p>	<p>14日 誕生会</p> <p>赤飯 エビフライ ◇さきいかサラダ さつまいもの 豆乳味噌汁 フルーツポンチ</p>	<p>15日</p> <p>ハヤシライス キャベツのサラダ 果物</p>	<p>16日</p> <p>麦ごはん 厚揚げの チャンプル風 ほうれん草のナムル 春雨スープ 果物</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 豚肉の生姜焼き かぶの酢の物 豆腐のすまし汁 果物</p>	<p>18日</p> <p>ピンパ コーンスープ</p>
<p>○梅おにぎり</p>	<p>ヨーグルト とろべ～</p>	<p>○ケーキ 牛乳</p>	<p>○キャロット 牛乳 マフィン</p>	<p>○じゃがまる 牛乳</p>	<p>あんぱん 牛乳</p>
<p>20日</p> <p>たらこスパゲティ 人参サラダ コーンスープ 果物</p> 	<p>21日</p> <p>ごはん すき焼き風煮物 えのきの酢の物 麩のすまし汁 果物</p>	<p>22日 冬至</p> <p>わかさぎ天井 かぼちゃの含め煮 ミルク味噌汁 果物</p> 	<p>23日 お楽しみ会</p> <p>ロールパン ローストチキン ポテトサラダ クリームシチュー 果物</p>	<p>24日</p> <p>ごはん 八宝菜 もやしのナムル 中華スープ 果物</p>	<p>25日</p> <p>鶏そぼろ丼 ワカメスープ</p> 
<p>○元気焼き</p>	<p>○チヂミ 牛乳</p>	<p>○れんこんドーナツ 牛乳</p>	<p>○クリスマスケーキ 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>レーズンパン 牛乳</p>
<p>27日</p> <p>麦ごはん カレーの塩焼き ほうれん草の 納豆和え はんぺんのすまし汁 果物</p>	<p>28日</p> <p>食パン 鶏肉の マーメイド焼き 大根サラダ コロコロスープ 果物</p>	<p>29日</p> <p>年越しうどん いんげんしりしり 果物</p> 	<p>30日</p> <p>希望保育</p>	<p>31日</p> <p>大晦日</p> 	
<p>菓子 牛乳</p>	<p>○大学芋 牛乳</p>	<p>○わかめおにぎり</p>			

未満児は午前中のおやつ（牛乳）があります。
○手作りおやつ◇かみかみメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。