様式F106

はいしゃさんの保育園(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 牛乳100、ビスケット	2 ソイジュース、ビスケット	3 牛乳100、ビスケット	4 牛乳100、ビスケット
昼食			御飯、豚汁、豆腐のコーンみそ焼き、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、キウイフルーツ	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）、みかん
午後			牛乳90、じゃこピザトースト	牛乳90、米粉蒸しパン・和風やさい	牛乳90、さけおにぎり（わかめ・ごま）	麦茶、おにぎり（とりそぼろ）
午前	6 牛乳100、ビスケット	7 ソイジュース、ビスケット	8 牛乳100、ビスケット	9 ソイジュース、ビスケット	10 牛乳100、ビスケット	11 牛乳100、ビスケット
昼食	キッズビビンバ（ごま）、わかめスープ、野菜豆、みかん	御飯、豆腐すまし汁（あげ・ねぎ）、たらとさつま芋のケチャップ煮、白菜の昆布和え	御飯、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（蒸し）	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	カレー風味のトマトライス、さつまいもサラダ（ツナ）
午後	牛乳90、こまつなのチヂミ風、おやつ小魚（ごま）	牛乳90、もっちりバナナパン（豆乳）	牛乳90、ミニパン	牛乳90、カレー風おにぎり	牛乳90、米粉蒸しパン・さつまいも	麦茶、菜飯おにぎり（しらす）
午前	13 牛乳100、ビスケット	14 ソイジュース、ビスケット	15 牛乳100、ビスケット	16 ソイジュース、ビスケット	17 牛乳100、ビスケット	18 牛乳100、ビスケット
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	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）、バナナ	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、卯の花（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、粉ふき芋（青のり）	焼きそば、大根のそぼろ煮
午後	牛乳90、凍り豆腐のきな粉焼き	牛乳90、蒸し芋	牛乳90、フレンチトースト（豆乳）	牛乳90、五平もち	牛乳90、かぼちゃケーキ	麦茶、焼きもろこしおにぎり
午前	20 牛乳100、ビスケット	21 ソイジュース、ビスケット	22 牛乳100、ビスケット	23 ソイジュース、ビスケット	24 牛乳100、ビスケット	25 牛乳100、ビスケット
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	菜飯（小松菜）、ポークビーンズ、キャベツときゅうりの酢和え、バナナ	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、りんご	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）、さつま芋のレモン煮	クリスマス・リースドライカレー、野菜コーンスープ（キャベツ）、ツリー風ポテト、さっぱりポテトサラダ	豚丼、バナナ
午後	牛乳90、雑炊（しらす・はくさい）	牛乳90、大根餅（しらす）、おやつ小魚（ごま）	牛乳90、ミニパン	牛乳90、おにぎり（じゃこおかか）	牛乳90、クリスマスケーキ	麦茶、おやつ・ケチャップライス
午前	27 牛乳100、ビスケット	28 牛乳100、ビスケット	29 牛乳100、ビスケット	30 牛乳100、ビスケット	31 牛乳100、ビスケット	
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	御飯、豆乳ポトフ（鶏肉）、小松菜の酢あえ（もやし）、みかん	高野豆腐のそぼろご飯、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、キウイフルーツ	チャーハン（豚肉）、押し麦のスープ（キャベツ）、じゃがいも煮	御飯、肉団子鍋、蒸し野菜のサラダ（さつまいも）	
午後	牛乳90、にんじんポンデケージョ(じゃがいも)	牛乳90、年越し焼きうどん	牛乳90、わかめおにぎり	牛乳100、きな粉ポテト	牛乳90、せんべい	