様式F106

はいしゃさんの保育園(一般)

2022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 ソイジュース、ビスケット	2 牛乳、ビスケット	3 牛乳、ビスケット
昼食				御飯、ふりかけ・ひじき（しそ）、ポトフ（冬野菜）、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	御飯、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）、すまし汁（こまつな・にんじん）	あんかけうどん（ささみ）、バナナ
午後				牛乳、チヂミ（豆腐・小松菜）	牛乳、豆腐ガトーショコラ	牛乳、おにぎり（さけ）
午前	5 牛乳、ビスケット	6 ソイジュース、ビスケット	7 牛乳、ビスケット	8 ソイジュース、ビスケット	9 牛乳、ビスケット	10 牛乳、ビスケット
昼食	鶏とひじきの炊き込み御飯、肉豆腐（ひき肉）、かぶの塩昆布あえ、みそ汁（はくさい・油あげ）	御飯、さけの塩焼き、ほうれん草のとろみ炒め（えのき）、みそ汁（さつまいも・もやし）	御飯、酢鶏、白菜の昆布和え、豆腐すまし汁（だいこん）	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、さわらのごま焼き、田舎煮、豆腐すまし汁（こまつな・えのき）	てりやき野菜丼、みかん
午後	牛乳、かぼちゃの豆腐パン	牛乳、菜飯おにぎり（しらす）	牛乳、ミニパン	牛乳、雑炊（鶏・トマト）	牛乳、米粉肉まん	牛乳、おにぎり（塩こんぶ）
午前	12 牛乳、ビスケット	13 ソイジュース、ビスケット	14 牛乳、ビスケット	15 ソイジュース、ビスケット	16 牛乳、ビスケット	17 牛乳、ビスケット
昼食	三色どんぶり、さつま芋のレモン煮、さけと大根の汁	御飯、白身魚の香り蒸し、かぼちゃ（蒸し）、大豆汁（なす）、みかん	御飯、大根と豚肉の炒め煮、ブロッコリーと人参のごま和え、みそ汁（じゃがいも・たまねぎ）	ハリハリわかめ御飯、たらの揚げおろし煮、ベイクド里芋、豆乳汁（さつまいも・野菜）	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）	豚丼、みかん
午後	牛乳、豆腐チヂミ（小松菜・ごま）	牛乳、米粉のみかん蒸しパン	牛乳、きな粉クリームサンド	牛乳、手作り干し芋	牛乳、たこ焼き風いももち	牛乳、焼きもろこしおにぎり
午前	19 牛乳、ビスケット	20 ソイジュース、ビスケット	21 牛乳、ビスケット	22 ソイジュース、ビスケット	23 牛乳、ビスケット	24 牛乳、ビスケット
昼食	ドライカレーライス(厚揚げ)、切干大根のシャキシャキサラダ、わかめスープ（白菜）	御飯、さわらの蒸しみそ焼き、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）、おかず汁	御飯、鶏ささ身の和風あんかけ、白菜のりあえ（しらす）、豆腐すまし汁（かぶ・わかめ）	御飯、たらの磯辺焼き、卯の花（人参・鶏ひき肉）、冬至・かぼちゃ汁、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	焼きそば、みかん
午後	牛乳、スープかけごはん（豆乳・かぼ）	牛乳、おはぎ（きな粉）	牛乳、ミニパン	牛乳、もちもち芋まんじゅう	牛乳、クリスマストライフル	牛乳、おやつ・ケチャップライス
午前	26 牛乳、ビスケット	27 ソイジュース、ビスケット	28 牛乳、ビスケット	29 ソイジュース、ビスケット	30	31
昼食	中華丼（はくさい）、白菜とツナのごま和え、豆腐スープ（わかめ）	御飯、さけの西京焼き、ほうれん草の塩ごま和え、みそ汁（だいこん・かぼちゃ）	御飯、納豆ボール、きゅうりのゆかりあえ、豆乳汁（だいこん）	三色どんぶり、ブロッコリーのおかか和え、すまし汁（だいこん・わかめ）、みかん		
午後	牛乳、マカロニのトマト煮	牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト	牛乳、ポンデケージョ	牛乳、おやつ・うまみ豆ごはん		