



12月



こんだてひょう

いずみのもり保育園



栄養士 仲本京子



日	曜日	昼食	おやつ	日	曜日	昼食	おやつ
1	水	玄米ごはん 豆腐ステーキ肉みそ 昆布イリチー 青菜みそ汁 ぶどう	玉子サンド 豆乳	17	金	玄米ごはん レバーフライ 切干し大根煮 もずく汁 みかん	ぜんざい 牛乳
2	木	玄米ごはん タンドリーチキン からし菜チャンプルー 南瓜みそ汁 みかん	ちんすこう 牛乳	18	土	玄米ごはん 麻婆豆腐 温野菜サラダ アーサ汁 パイン缶	タンナファ クー 豆乳
3	金	ミートスパゲッティー きゅうりの浅漬 大根スープ りんご	枝豆ごはん おにぎり 豆乳	20	月	玄米ごはん 厚揚げおろし煮 納豆 白滝チャブチエ コーンスープ キウイ	どら焼き 牛乳
4	土	玄米ごはん けんちん汁 かぶの甘酢 みかん	はちやぐみ 豆乳	21	火	玄米ごはん 魚天ぷら 人参シリシリー キャベツ清汁 梨	ごま塩おにぎり 豆乳
6	月	親子丼 もやしとしらすの和え物 麩のすまし汁 りんご	鮭おにぎり 豆乳	22	水	玄米ごはん 肉じゃが ひじき入り卵焼き 豆腐みそ汁 桃缶	ヨーグルト ブラン 麦茶
7	火	玄米ごはん 魚のキャロット焼 わかめ和風サラダ オニオンスープ オレンジ	ゴマ菓子 牛乳	23	木	玄米ごはん 焼肉 野菜炒め 里芋みそ汁 りんご	いなり寿司 豆乳
8	水	玄米ごはん 納豆みそ 干草煮 すり身揚げ なめこ汁 りんご	ふりかけ おにぎり 豆乳	24	金	クリスマスカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 洋梨	クリスマス ケーキ 牛乳
9	木	玄米ごはん おからハンバーグ もやしごま和え グリーンスープ プルーン	シナモンラスク 牛乳	25	土	玄米ごはん 豚汁 ツナサラダ プルーン	バナナ 豆乳
10	金	玄米ごはん 豆腐中華煮 大根サラスパサラダ かき玉汁 ぶどう	ホットケーキ 牛乳	27	月	玄米ごはん 赤魚ムニエル 南瓜そぼろ煮 ラタトゥイユ ぶどう	メロンパン 牛乳
11	土	玄米ごはん 魚のピカタ じゃがバター 白菜みそ汁 桃缶	野菜 かりんとう 牛乳	28	火	年越しそば なます みかん	ジュウシー おにぎり 豆乳
13	月	天津丼 大豆サラダ 青菜すまし汁 りんご	ワカメ おにぎり 豆乳	29	水	休園	
14	火	豚もやしラーメン 白菜なめ茸和え みかん	ソファール 小魚ナッツ	30	木	休園	
15	水	玄米ごはん 鯖梅ほし煮 納豆 ほうれん草ごま和え 鶏汁 ぶどう	きな粉サンド 牛乳	31	金	休園	
16	木	お弁当会	じゃこ梅 おにぎり 豆乳	よいお年をお迎えください。			

※材料その他の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。