

令和3年12月おしよくじカレンダー

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4 発表会
乳児	 牛乳		 菓子	 菓子	 菓子	 菓子
昼食	 麦茶  ミロ		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐と豚肉の味噌煮 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・ピーマン炒め ・オニオンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のカレー風味焼き ・じゃが芋のソテー ・れんこんサラダ ・大根の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・すき焼き煮 ・かぼちゃの天ぷら ・ほうれんそうときのこの和え物 ・わかめスープ 	お弁当
おやつ			 ご飯せんべい	 マカロニあべかわ	 ホットケーキ	 菓子
日	6	7	8	9	10 お誕生会	11
乳児	 菓子	 ヨーグルト	 菓子	 ヨーグルト	 菓子	 菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・麻婆豆腐 ・春雨サラダ ・りんご ・玉ねぎの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ぶり大根 ・キャベツとツナのサラダ ・ごまポテト ・とろろ昆布の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉のマヨ炒め ・きのこソテー ・金平ごぼう ・中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のネギソース ・高野豆腐の煮物 ・小松菜とコーンの炒め ・えのきの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・雪だるまカレー ・ブロッコリーサラダ ・オレンジ 	お弁当
おやつ	 きつねうどん	 ドロップクッキー	 ココア揚げパン	 チーズ入りいもち	 トライフル	 菓子
日	13 世界の料理 アメリカ	14 避難消火訓練	15	16	17 お餅つき	18
乳児	 菓子	 ヨーグルト	 菓子	 ヨーグルト	 菓子	 菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズバーガー ・ペイコドポテト ・コールスロー ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉の甘酢あんかけ ・切り干し大根サラダ ・きりざい ・もやしの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・かぼちゃのチーズ焼き ・ナムル ・わかめの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭のマヨコーン焼き ・昆布豆 ・ブロッコリーのおかか和え ・長ねぎの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の味噌炒め ・ひじきとツナのサラダ ・あおさ芋 ・かぶのすまし汁 	お弁当
おやつ	 ドーナツ	 菓子・バナナ	 みかんゼリー	 若菜おにぎり	 幼児:白玉団子 乳児:おはぎ	 菓子
日	20	21	22 冬至	23	24 クリスマス会	25
乳児	 菓子	 菓子	 菓子	 ヨーグルト	 菓子	 菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉のハーベキューソース ・にんじんと油揚げの炒め煮 ・小松菜の磯和え ・なめこの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・野菜のごま炒め ・ブロッコリーチーズ焼き ・豆腐スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鱈の味噌焼き ・かぼちゃの含め煮 ・大根サラダ ・玉ねぎのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉のアップルジンジャー ・カレーポイル野菜 ・納豆 ・麩の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ ・フライドチキン ・クリスマスサラダ ・オレンジ ・コーンスープ 	お弁当
おやつ	 お麩ラスク	 フルーツヨーグルト	 おいなりさん	 きなこトースト	 クリスマスケーキ	 菓子
日	27	28 保育最終日	<p>～12月の旬～</p> <p>白菜 ねぎ ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ だいこん かぶ にんじん ごぼう さつまいも れんこん ブリ タラ サワラ 梨 りんご キウイフルーツ いちご みかん</p> <p>今月はクリスマス会もあり、楽しみですね♪</p> <p>寒さも本格的になり、風邪のひきやすい季節になってきましたね。バランスよく食べ気をつけていきましょう！</p> <p>ビタミンA、B2、C、ミネラルをたっぷり含んだほうれん草やブロッコリーは、風邪予防に効果的です。みずみずしい大根や白菜、キャベツ、かぶなどはビタミンCをたくさんとることができます。</p>			
乳児	 菓子	 ヨーグルト				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉のソース焼き ・さつまいもの炒め物 ・にんじんのごま和え ・ほうれんそうの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦飯 ・チキンカレー ・マカロニサラダ ・コーンソテー 				
おやつ	 ツナパスタ	 菓子・みかん				



*行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。