

2017年

12月  
こんだて表

ひかりのご保育園

日	曜日	献立名	おやつ	力と熱となる食べ物	身体を大きくしたり丈夫にしたりする食べ物	身体の調子を調える食べ物	
1	金	クラムチャウダー スープ、炊込ご飯	かぼちゃ蒸ケーキ、牛乳	米	アサリ、ベーコン、牛乳	ねぎ、人参、かぼちゃ	
2	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参	
4	月	肉じゃが、ヨーグルト	せんべい、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋	
5	火	けんちん汁、バナナ	ぜんざい、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、玉葱、大根	
6	水	親子丼、オレンジ	芋煮 牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ、サツマイモ	
7	木	沖縄そば、バナナ	鮭おにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	たまご、ちくわ、牛乳	ねぎ、人参、バナナ	
8	金	ハヤシライス、ヨーグルト	コーンフレーク、牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋	
9	土	<b>第14回 クリスマス発表会 午前10時～11時(教会堂)</b>					
11	月	野菜炒め、味噌汁、りんご	人参ケーキ、牛乳	米、油	豆腐、牛乳、ベーコン	もやし、人参、たまねぎ、小松菜、りんご	
12	火	チキンライス、味噌汁、みかん	せんべい牛乳	米、油	鶏肉、豆腐、わかめ	人参、玉葱、みかん	
13	水	麻婆豆腐、ぶどう	蜂蜜パン、牛乳	米	豆腐、わかめ、合挽き肉	ねぎ、人参、ぶどう	
14	木	ポパイシチューりんご	クッキー、牛乳	米	鶏肉、牛乳	たまねぎ、人参、ホーレン草	
15	金	ひじき炒め、わかめの味噌汁、オレンジ	大学芋、牛乳	米、油	油揚げ、卵	ひじき、人参、玉ねぎ、オレンジ	
16	土	ジューシー		米	たまご、わかめ	ねぎ、人参、ひじき	
18	月	切干大根炒め、わかめの味噌汁、オレンジ	コーンフレーク、牛乳	米、油	油揚げ、卵	切干大根、人参、玉ねぎ、オレンジ	
19	火	スパゲティナポリタン、ヨーグルト	ふりかけおにぎり、牛乳	米、油	ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、青菜	
20	水	あかねご飯、具たくさんスープ、オレンジ	コーンケーキ、牛乳	米、麦、油	豆腐、卵	セロリ、人参、玉ねぎ、オレンジ	
21	木	具沢山汁、りんご	パンプキンホットケーキ、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、舞茸、大根、こんにゃく	
22	金	肉じゃが、オレンジ	ぜんざい、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	人参、玉ねぎ、しい茸	
23	土	<b>天皇誕生日(休園)</b>					
25	月	野菜炒め、味噌汁、梨	ケーキ、牛乳	米、油	豆腐、牛乳、ベーコン	もやし、人参、たまねぎ、きゅうり、梨	
26	火	タコライス、スープ	ジャムサンド牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	玉ねぎ、人参、レタス	
27	水	<b>お弁当会</b>	<b>お楽しみおやつ会</b>		牛乳		
28	木	年越しそば、みかん	アメリカンドッグ牛乳	米、油	たまご、わかめ	チンゲン菜、葱、みかん	
29	金	<b>クリスマス振替休日(休園)</b>					
30	土	<b>年末年始休暇 1月3日迄(休園)</b>					

\*材料等の都合により献立を変更する場合があります。\*