

米子聖園マリア園 12月献立予定表



12月22日(月曜日)は冬至

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日にゆず湯に入る・

南瓜を食べるなどの昔からの風習があります。南瓜はビタミンE・カロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する免疫力をつけてくれます。

野菜の力を取り入れて冬を元気に過ごしましょう！



日	曜	献立	3歳未満児		3歳以上児	献立食材 (おやつ・調味料)は除く
			おやつ午前	おやつ午後	おやつ午後	
1	月	清汁、豚大根、 わかめと胡瓜のツナサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 大学芋	牛乳 大学芋	高野豆腐、小松菜、玉葱、人参、豚肉、大根、 厚揚げ、胡瓜、わかめ、ツナ
2	火	味噌汁、筑前煮、 人参のシンプルサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 人参パンケーキ	牛乳 ビスケット	豆腐、ほうれん草、人参、鶏肉、れんこん、 ごぼう、干椎茸、厚揚げ、いんげん、胡瓜、ツナ
3	水	ポトフ、鶏肉の甘辛煮、 きゃべつの昆布和え	牛乳 ポーロ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ゴフレット	ベーコン、さつま芋、かぶ、人参、えのき茸、鶏肉、 ほうれん草、きゃべつ、コーン、塩昆布
4	木	玉葱とセロリのスープ、麻婆豆腐、 スイートポテトサラダ	牛乳 クラッカー	ジョア おにぎり	ジョア クラッカー	玉葱、セロリ、ほうれん草、豆腐、豚ひき肉、人参、葱、 干椎茸、生姜、さつま芋、胡瓜
5	金	味噌汁、レバー焼き、 小松菜とコーンの和え物	牛乳 せんべい	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 チーズ蒸しパン	もやし、人参、葱、レバー焼き、玉葱、 糸こんにゃく、小松菜、コーン
6	土	五目うどん、 ブロッコリーのごまサラダ、バナナ	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	うどん、鶏肉、油揚げ、わかめ、葱、 人参、玉葱、ブロッコリー、胡瓜
8	月	ビーフン汁、ヤンニョムチキン、 ひじき入りパスタサラダ	牛乳 お米スナック	牛乳 黒ゴマ・きなこ サンド	牛乳 黒ゴマ・きなこ サンド	ビーフン、豚肉、人参、干椎茸、きゃべつ、葱、玉葱、 鶏肉、にんにく、ひじき、スパゲティ、胡瓜、ツナ
9	火	味噌汁、里芋と豚肉のうま煮、 磯香浸し	牛乳 ビスケット	ヨーグルト和え	牛乳 お米スナック	大根、チンゲン菜、わかめ、里芋、豚肉、 厚揚げ、いんげん、白菜、人参、のり
10	水	ミートボールのカレーシチュー、 切干大根の炒め煮、胡瓜の酢の物	牛乳 ふわふわチップ	ジョア わらび餅	ジョア わらび餅	鶏肉、豚ひき肉、葱、玉葱、さつま芋、人参、 切干大根、油揚げ、いんげん、ちくわ、胡瓜
11	木	★ クリスマス会 ★				
12	金	味噌おでん風煮物、 ブロッコリーの3色サラダ、チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 重ね煮	牛乳 重ね煮	ちくわ、鶏肉、大根、人参、里芋、 焼き豆腐、昆布、ブロッコリー、コーン
13	土	野菜ラーメン、小松菜の和え物、 みかん	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	中華麺、豚肉、人参、玉葱、きゃべつ、 もやし、葱、小松菜
15	月	もやしのスープ、ちくわの甘辛煮、 鶏ささみと野菜のサラダ	牛乳 ポテトスナック	牛乳 ミニどら焼き	牛乳 ポテトスナック	豚肉、もやし、大根、えのき茸、わかめ、ちくわ、 じゃが芋、鶏ささみ、きゃべつ、胡瓜、人参
16	火	五目汁、赤魚の煮付、中華風サラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 さつま芋ようかん	牛乳 さつま芋ようかん	南瓜、白菜、人参、大根、わかめ、赤魚、生姜、 ごぼう、春雨、胡瓜、ハム、きゃべつ
17	水	にゅう麺、魚のバーベキューソース、 きゃべつとコーンのサラダ	牛乳 クッキー	牛乳 ツナマヨサンド	牛乳 ツナマヨサンド	素麺、かまぼこ、玉葱、人参、えのき茸、わかめ、 たら、りんご、きゃべつ、コーン、パセリ、ハム
18	木	南瓜の豆乳クリームスープ、 刻み昆布の煮物、納豆和え	牛乳 クッキー	ジョア おにぎり	ジョア あずきロール	鶏肉、南瓜、人参、玉葱、いんげん、しめじ、 昆布、油揚げ、納豆、小松菜、胡瓜、ちくわ
19	金	サンタライス、かぶのスープ、パイン缶、 もみの木ハンバーグ、ミックス野菜	牛乳 あられ	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 クリスマスケーキ	赤ピーマン、玉葱、パセリ、鶏肉、かぶ、人参、ハンバーグ、 しめじ、グリルピース、ブロッコリー、きゃべつ、コーン
20	土	きつねうどん、野菜のごま酢和え、 バナナ	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	うどん、油揚げ、玉葱、人参、葱、白菜、 胡瓜、もやし
22	月	味噌汁、スタミナ納豆、南瓜サラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 いもぼた	牛乳 いもぼた	切干大根、玉葱、わかめ、納豆、鶏ひき肉、葱、にんにく、 生姜、南瓜、胡瓜、コーン、ハム
23	火	鶏だんごの清汁、鯖の味噌煮、 もやしのごま酢和え	牛乳 せんべい	牛乳 ホットケーキ・ココア	牛乳 ココアビスケット	鶏ひき肉、豆腐、葱、生姜、白菜、えのき茸、玉葱、 コーン、鯖、白葱、もやし、人参、胡瓜
24	水	ポークカレー、ひじきの和風サラダ、 バナナ	牛乳 せんべい	野菜ジュース さつま芋蒸しパン	野菜ジュース さつま芋蒸しパン	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリルピース、 ほうれん草、ツナ、胡瓜、ひじき
25	木	中華風混ぜご飯、清汁、 星のコロッケ、パスタサラダ、パイン缶	牛乳 せんべい	牛乳 いちごグレア	牛乳 いちごグレア	ベーコン、干椎茸、油揚げ、人参、いんげん、豆腐、 えのき茸、しめじ、わかめ、胡瓜、きゃべつ、コーン
26	金	年越しうどん、大根のそぼろ煮、 ブロッコリーの昆布和え	牛乳 せんべい	ヨーグルト	ヨーグルト	うどん、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、ほうれん草、葱、 大根、豚ひき肉、いんげん、ブロッコリー、人参
27	土	味噌ラーメン、白菜のおかか和え、 みかん	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	中華麺、豚ひき肉、玉葱、人参、干椎茸、 葱、白菜、ほうれん草

今月の行事食



クリスマスパーティー 19日



誕生会 25日



カレーライスの日 24日

★ 12月生まれのばら組さん リクエストメニュー