



～もりのキッチン～



月	火	水	木	金	土
★	★	★	1	2	3
			豚肉のマーメレード焼き 焼き南瓜 ほうれん草の和え物 味噌汁・果物	魚のフライ・トマト パスタサラダ コンソメスープ 果物	団子汁 おにぎり・たくあん ブロッコリーのゆかり和え 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
5	6	7	8	9	10
チーズ入りオムレツ 人参のソテー・ブロッコリー 豆乳のスープ 果物	手作りふりかけ レバー入りハンバーグ 焼き南瓜 大根なます すまし汁・果物	肉じゃが 白菜の塩昆布和え 味噌汁 果物	豆腐の五目炒め マカロニサラダ コンソメスープ 果物	魚の竜田揚げ トマト わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁・果物	チキンカレー かえり炒め 鉄分サラダ 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
クッキー	クッキー	ビスコ	せんべい	クッキー	クッキー
フルーツ白玉	豆乳もち	わかめおにぎり	もちもちチーズパン	チョコクリームサンド	パン
12	13	14	15	16	17
豆腐のふわふわ焼き ブロッコリー 春雨の和え物 味噌汁・果物	手作りふりかけ 魚のおろし煮 人参の甘煮 根菜きんぴら すまし汁・果物	チーズ ゆで豚のマリネ ビーンズサラダ 中華スープ 果物	すき焼き卵 トマト ほうれん草のソテー 味噌汁・果物	 クリスマス会 (お楽しみメニュー)	牛丼 チーズ キャベツの塩昆布和え 味噌汁・果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
ビスケット	かんぱん	クッキー	せんべい	かりんとう	ポーロ
小倉蒸しパン	マーラーカオ	梅おかおにぎり	大学芋	豆腐のチーズケーキ	カステラ
19	20	21	22	23	24
巣ごもり卵 ブロッコリー 里芋の胡麻マヨサラダ 味噌汁・果物	チーズ 魚のホイル蒸し ほうれん草の白和え コンソメスープ 果物	かえり 豆腐のケチャップ煮 野菜炒め 味噌汁 果物	かに玉あんかけ トマト ひじきとチーズのサラダ すまし汁・果物	和風クリスマスビー 焼き南瓜 キャベツと鮭の和え物 シチュー・果物	おおきくなったね会
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
クッキー	カステラ	クッキー	かんぱん	せんべい	
おからの黒胡麻サブレ	やせうま	カントリークッキー	南瓜マフィン	手作りケーキ	
26	27	28	29	30	31
魚のピザ風 トマト 小松菜のおかか和え コンソメスープ・果物	手作りふりかけ けんちん煮 白菜の酢の物 味噌汁 果物	甘辛いりこ 炒り卵のミートソースかけ ほうれん草の胡麻和え わかめスープ 果物			
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
ビスコ	かりんとう	クッキー			
ソーセージロール	りんごのケーキ	年越しうどん			



- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこ等でカルシウムを強化しています



冬至とは一年で最も昼が短くなる日です。この日に栄養がある南瓜を食べたり、ゆずを入れたお風呂で温まると、風邪をひかない丈夫な体を作れると言われてしています。無病息災を願って、保育園では22日のおやつで南瓜マフィンを食べます。ご家庭でもぜひ、取り入れてみてはいかがでしょうか。

