



令和3年度12月献立表



月		火		水		木		金		土	
				1	炒り豆腐 ひじきのナムル さつまいものみそ汁 チーズ	2	ひき肉とマッシュポテトの 重ね焼き ほうれん草ソテー えのきともやしのスープ くだもの・パン	3	大豆と鶏肉の ケチャップ煮 わかめサラダ 中華風コーンスープ ゆで豆	4	発表会
6	～鉄板メニューの日!!～ 豆腐のオムレツ ポテトサラダ コーンスープ (やすなりくん) ゆで野菜	7	鮭の変わり西京焼き コールスローサラダ 切干大根のみそ汁 くだもの	8	豆腐のキッシュ 大根サラダ くずきりの洋風スープ ゆで野菜	9	(もちつき会) いそべもち・きなこもち 鶏肉のくわ焼き 青菜のごま酢和え かきたま汁 果物	10	鶏肉の治部煮 白菜のごま和え 五目かきたま汁 くだもの	11	ハヤシライス おからサラダ くだもの 牛乳
13	切干大根煮 ほうれん草の白和え 石狩汁 チーズ	14	あじのタルタルソース ごぼうサラダ ミネストローネ チーズ	15	豆腐の肉みそグラタン ツナとキャベツのサラダ きのこスープ くだもの	16	冬野菜のシチュー サラスパサラダ ゆで野菜 果物 パン	17	洋風おでん さつまいものパイン煮 ゆで豆 豆腐のみそ汁	18	親子うどん かぼちゃサラダ 果物 牛乳
20	ポークビーンズ さつまいもの甘煮 シルバーサラダ 春雨スープ	21	魚のゆずソースかけ 納豆サラダ オニオンスープ チーズ	22	～鉄板メニューの日!!～ ミートソースペンネ (とうまくん) ブロッコリーの和えもの かぼちゃの甘煮 カレービーフン汁	23	※米飯持参(以上児)☺ 豚肉と押し麦のスープ煮 花野菜のマヨグラタン 大根サラダ ゆで豆	24	クリスマスバイキング (お楽しみメニュー)	25	カレーうどん ミモザサラダ 果物 牛乳
27	ちくわの鶏みそ煮 大根とわかめの酢の物 白菜のみそ汁 チーズ	28	さばの塩焼き れんこんきんぴら ゆで豆 のっぺい汁	29	(終了式) カレー春巻き 温野菜サラダ 人参しりしり ほうれん草スープ	30	正月休み 	31	正月休み 		今年もありがとう

～冬野菜をしっかり食べて丈夫な身体を作しましょう～

冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや、風邪などに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。鍋物や煮物、スープなどに入れて野菜をいっぱい食べましょう。

～12月に美味しいたべもの～

今月は、益田市で作られている『ほうれん草』を紹介いたします。ほうれん草は、野菜のなかでも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富にふくまれています。旬の時期のほうれん草は色が濃く、甘みが増しているのでソテーやスープ、おひたしやサラダなどどんなメニューでも美味しくたべられます。

11月のバイキングメニュー

こうしめし 鮭のもみじ焼き ミートパンネ さつまいものりんご煮🍷

ほうれん草の梅和え ミニおでん みかん ちび干蔵あめ

※秋の味覚と、ささやかですが七五三のお祝いの気持ちをバイキングにこめました。今回もしっかり食べてくれましたv(^ ^)



キリトリ

月 日(9時～11時)の保育士を希望します
組 保護者名