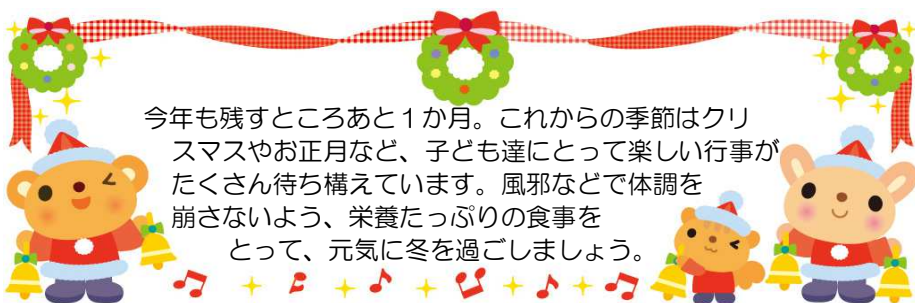




12月献立表

令和2年12月1日 社会福祉法人三心会 山田町第一保育所

日	曜日	おやつ (未満児)	アレルギー児おやつ (未満児)	献立名	アレルギー 対応食材	おやつ (未満児・以上児)	アレルギー児おやつ (未満児・以上児)
1	火	リンゴゼリー		豚肉のごまだれ焼き・中華サラダ・トマト・豆腐味噌汁 グレープフルーツ・バナナ:未		牛乳 ★手作りパン	乳 麦茶 バター除去
2	水	牛乳 えびせん	乳 麦茶	鮭の西京焼き・キャベツのごまサラダさつま芋の甘煮 高野豆腐味噌汁・オレンジ		牛乳 ★フレークファッジ	乳 麦茶
3	木	マスカットゼリー		あんぱんまんパン・リンゴジュース・バナナ <small>おゆうぎ会総練習</small> 鶏の照り焼き・じゃが芋甘辛煮・ブロッコリー和え・豆腐味噌汁 バナナ:未	アレルギー用パン	牛乳 ぼたぼた焼き	乳 麦茶
4	金	牛乳 とんがりコーン	乳 麦茶	タコミート・しょうゆフレンチ・ミニドック・野菜スープ バナナ	乳 ウィナー	ヨーグルト	乳 りんごゼリー
5	土	フルーツゼリー		焼きそば・アンパンマンジュース・オレンジ		麦茶・ぱりんこせんべい	
6	日						
7	月	牛乳 ベジ食べる	乳 麦茶	鶏肉の味噌付け焼き・春雨サラダ・茹でブロッコリー 豆腐味噌汁・バナナ		牛乳 ★おいなりさん	乳 麦茶
8	火	牛乳 えびせん	乳 りんごジュース	鱈のパン粉焼き・五目きんぴら・漫し和え もやし味噌汁・オレンジ		牛乳 チョコポッキー	乳 麦茶
9	水	牛乳 サッポロポテト	乳 麦茶	とり肉の甘辛煮・和風サラダ・トマト・野菜スープ みかん		牛乳 ★さつま芋のガレット	乳 麦茶 チーズ除去
10	木	牛乳 ハッピーターン	乳 麦茶	八宝菜・ちくわあまちゃん揚げ・枝豆・豆腐味噌汁 グレープフルーツ・バナナ:未		マスカットゼリー	
11	金	牛乳 とんがりコーン	乳 麦茶	鮭の照り焼き・ビーフソテー・★ちくわのチーズ焼 高野豆腐味噌汁・りんご・バナナ:未		牛乳 歌舞伎揚げ	乳 麦茶
12	土	フルーツゼリー		スパゲッティナポリタン・スープ・バナナ		麦茶・ハッピーターン	
13	日			おゆうぎ会		ごほうびおやつ	
14	月	牛乳 ベジ食べる	乳 麦茶	ミートボール・スパゲッティサラダ・トマト・野菜スープ バナナ		ヨーグルト	乳 ピーチゼリー
15	火	牛乳 えびせん	乳 麦茶	鱈のごま味噌焼き・春雨ソテー・茹でブロッコリー 白菜の味噌汁・りんご・バナナ:未		牛乳 ★チーズケーキ	乳 麦茶 チーズ除去
16	水	牛乳・サッポロポテト	乳 ・オレンジジュース	★チキンポテトグラタン・大根サラダ・トマト・野菜スープ・バナナ	乳 バター・チーズ除去	牛乳★キュロットケーキ	乳 麦茶 量食べよう
17	木	牛乳 ハッピーターン	乳 麦茶	鮭のバター焼き・さつま芋天ぷら・ほうれん草ごま和え 豆腐味噌汁・みかん	バター除去	牛乳 パームクーヘン	乳 麦茶
18	金	牛乳 とんがりコーン	乳 麦茶	 衛生会★オランダ鳥カレー・ローストチキン りんごフレンチ・トマト・スープ・いちご	アンパンマンカレー	マスカットゼリー	
19	土	ヨーグルト	りんごゼリー	おかめうどん・ミニゼリー・バナナ		麦茶量食べようせんべい	
20	日						
21	月	牛乳 ベジ食べる	乳 麦茶	肉じゃが煮・マカロニサラダ・トマト・若布味噌汁・バナナ すみれ組クッキング		牛乳 ぼたぼた焼き	乳 麦茶
22	火	牛乳 えびせん	乳 麦茶	鱈のオランダ揚げ・切り干し大根煮・きゅうりの中華和え 白菜味噌汁・みかん		牛乳 ★ブルーベリーケーキ	乳 麦茶
23	水	牛乳 サッポロポテト	乳 麦茶	 クリスマス会チキンライス・チキン・フライドポテト ブロッコリーサラダ・スープ・いちご	乳 バター コンソメ除去	ジョア チョコパイ	乳 ブドウジュース
24	木	牛乳・ハッピーターン	乳 麦茶	★鯨カレー竜田揚げ・鱈:未・レンコンサラダ・トマト・高野豆腐味噌汁・オレンジ		牛乳★おにぎり	乳 麦茶
25	金	牛乳 とんがりコーン	乳 麦茶	餅つき会 磯辺・きな粉・あんこ・豚汁・みかん 鶏照り焼き・かぼちゃ煮・茹でブロッコリー・みかん:未		マスカットゼリー	
26	土	フルーツゼリー		ドライカレー・100%ジュース・バナナ		麦茶・ぱりんこせんべい	
27	日						
28	月	牛乳・えびせん	乳 麦茶	和風ハンバーグ・スパゲティ・粉ふき芋・若布スープ・みかん		牛乳・せんべい	乳 麦茶
29	火			年末休み			
30	水			年末休み			
31	木			年末休み			



今年も残すところあと1か月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子ども達にとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をもって、元気に冬を過ごしましょう。

食欲のない時の食事はどうしたら良いのでしょうか。
『無理に食べない・柔らかく消化の良いものを』
《おすすめの食べ物》
おかゆ・うどん・食パン・白身魚・豆腐・ヨーグルト・リンゴ・バナナ

・3日、18日、23日はおゆうぎ会総練習と誕生会とクリスマス会の為、お弁当(白米)はいりません。保育所で準備します。25日のもちつき会はすみれ組とさくら組はお弁当(白米)はいりません。