



わんぱく 保育園 献立表 (12月分)



9:30			11:00			15:00			離乳食				
日	曜	おやつ	昼食		おやつ	10:30	10:45	14:30	10:45	14:30	後期		
						初期	中期	後期				初期	
1	金	牛乳 せんべい	ご飯 わかめの味噌汁 筑前煮 胡瓜ときゃべつのゆかり和え	牛乳 ポテト餅	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 納豆汁 きゃべつのうま煮	7倍かゆ 清汁 じゃが芋の青のり和え	5倍かゆ 納豆汁 きゃべつのうま煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の青のり和え				
2	土	牛乳 ポーロ	ご飯 麻婆豆腐 ハンサンスー	牛乳 せんべい	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ 人参の甘煮	7倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ 豆腐スープ 人参の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮				
4	月	牛乳 せんべい	ご飯 さつま芋の味噌汁 切干大根の炒め煮 ウインナー	お茶 おにぎり	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮	7倍かゆ 白菜スープ ほうれん草のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 白菜スープ ほうれん草のじゃこ煮				
5	火	牛乳 コーンスナック	ご飯 にゅうめん 赤魚の利休煮 野菜の甘酢和え	牛乳 きな粉おはぎ	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 清汁 さつま芋のきな粉和え	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 さつま芋のきな粉和え				
6	水	牛乳 ウエハース	ご飯 えのきの清汁 カレー煮豆 小松菜のおかか和え	フルーツ和え	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のそぼろあんかけ	5倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のそぼろあんかけ				
7	木	牛乳 サブレ	ご飯 なめこ汁 つくね揚げ 緑紅浸し	お茶 おにぎり	10倍かゆ 白菜マッシュ	味噌おじや 麩のべたべた煮	7倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮	味噌おじや 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮				
8	金	牛乳 ビスケット	ご飯 豚汁 シルバーサラダ 白ごまつくね	牛乳 ジャムサンド	10倍かゆ かぶマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 かぶのじゃこ煮	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 かぶのじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮				
9	土	牛乳 せんべい	ラーメン 野菜のツナ和え	牛乳 あられ	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ きゃべつスープ 煮豆腐	7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ きゃべつスープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮				
11	月	牛乳 お米スナック	ご飯 かぼちゃの味噌汁 いわしの梅煮 もやしとにらの和え物	牛乳 りんご入り ホットケーキ	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ ほうれん草スープ 煮魚	7倍かゆ 清汁 かぼちゃのうま煮	5倍かゆ ほうれん草スープ 煮魚	5倍かゆ 清汁 かぼちゃのうま煮				
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 麩の清汁 豚大根 磯香浸し	牛乳 ドーナツ	10倍かゆ 白菜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 白菜のうま煮	7倍かゆ 清汁 大根のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 白菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 大根のそぼろ煮				
13	水	牛乳 ビスケット	ご飯 人参の味噌汁 変わりきんぴら 胡瓜のゆかり和え	牛乳 マカロニきな粉	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 麩と青菜のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のきな粉和え	5倍かゆ 野菜スープ 麩と青菜のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のきな粉和え				
14	木	牛乳 ポーロ	ミックスピラフ 中華スープ 豚ヒレカツ 野菜のごま和え みかん	牛乳 ロールケーキ	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	おじや ブロッコリーのじゃこ煮	7倍かゆ 豆腐スープ きゃべつのやわらか煮	おじや 豆腐スープ ブロッコリーのじゃこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ きゃべつのやわらか煮				
15	金	牛乳 クラッカー	ご飯 麩の清汁 野菜の昆布和え 豚肉のオイスターソース炒め	牛乳 ココアケーキ	10倍かゆ ほうれん草マッシュ	7倍かゆ 納豆汁 ほうれん草のうま煮	7倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 納豆汁 ほうれん草のうま煮	5倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮				
16	土	牛乳 せんべい	わんぱくカレーライス じゃこサラダ	牛乳 せんべい	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ グリンピースのやわらか煮	おじや きゃべつのじゃこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ グリンピースのやわらか煮	おじや きゃべつのじゃこ煮				
18	月	牛乳 ビスケット	ご飯 もやしの味噌汁 豚肉の炒り煮 ほうれん草の和え物	牛乳 重ね煮	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 人参のじゃこ煮	7倍かゆ 清汁 さつま芋のりんご煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 さつま芋のりんご煮				
19	火	牛乳 じゃが芋スナック	ご飯 野菜スープ スタミナ納豆 春雨の酢の物	ヨーグルト和え	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 納豆和え	7倍かゆ 味噌汁 きゃべつのそぼろ煮	5倍かゆ 野菜スープ 納豆和え	5倍かゆ 味噌汁 きゃべつのそぼろ煮				
20	水	牛乳 クッキー	ご飯 鶏肉のすき焼き風煮 パナナ きゃべつとコーンのサラダ	牛乳 ふかし芋	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 清汁 煮魚	7倍かゆ 豆乳スープ さつまいものうま煮	5倍かゆ 清汁 煮魚	5倍かゆ 豆乳スープ さつまいものうま煮				
21	木	牛乳 あられ	サンタライス コンソメスープ 煮込みハンバーグ ミックス野菜 みかん	牛乳 ケーキ	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ きゃべつスープ グリンピースのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ きゃべつスープ グリンピースのやわらか煮				
22	金	牛乳 お米スナック	ご飯 大豆スープ かぼちゃのそぼろ煮 もやしのごま和え	カルピスカン	10倍かゆ 青菜のマッシュ	7倍かゆ 小松菜のスープ 白菜のじゃこ煮	7倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 白菜のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮				
23	土	牛乳 ポーロ	ご飯 けんちん汁 牛肉の甘辛煮	牛乳 せんべい	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ 清汁 里芋のうま煮	7倍かゆ わかめスープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 里芋のうま煮	5倍かゆ わかめスープ 麩のべたべた煮				
25	月	牛乳 じゃが芋スナック	ご飯 豆乳コーンチャウダー 鶏肉の甘辛煮 きゃべつの和え物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 豆乳スープ ほうれん草のやわらか煮	7倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のコーン煮	5倍かゆ 豆乳スープ ほうれん草のやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のコーン煮				
26	火	牛乳 コーンスナック	ご飯 麩の味噌汁 里芋と豚肉のうま煮 ツナのサラダ	牛乳 ジャムサンド	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ 清汁 里芋のじゃこ煮	7倍かゆ きゃべつスープ 人参のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 里芋のじゃこ煮	5倍かゆ きゃべつスープ 人参のそぼろ煮				
27	水	牛乳 せんべい	豆まめカレーライス ひじきサラダ バナナ	牛乳 お好み焼き	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 ひじきの煮付	7倍かゆ 豆腐スープ 長芋のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 ひじきの煮付	5倍かゆ 豆腐スープ 長芋のうま煮				
28	木	牛乳 紫芋スナック	年越しうどん 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの昆布和え	ヨーグルト	10倍かゆ 豆腐のマッシュ	7倍かゆ 清汁 煮豆腐	7倍かゆ 野菜スープ 大根のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐	5倍かゆ 野菜スープ 大根のそぼろ煮				

今月の行事



誕生会メニュー

14日



クリスマス会

21日

2023.12 米子市