



12月 光照寺こども園 献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
昼食 主食 主菜 副菜					麦ご飯 ししゃものチーズ風味フライ ナムル 中華スープ	ビビンバ すまし汁
3時のおやつ					牛乳 マドレーヌ	牛乳 パン
日	4	5	6	7	8	9
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 胡麻風味豚汁 スタミナ納豆 チーズ	お弁当の日	麦ご飯 唐揚げ おかか和え 若芽の味噌汁	しらす若芽ご飯 スパニッシュオムレツ 牛蒡の清汁 フルーツ	おとき (精進料理)	炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ
3時のおやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	クラッカー	牛乳 おからのホットケーキ	牛乳 シュガートースト	焼き芋	ビスケット
日	11	12	13	14	15	16
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 冬野菜カレー マロニーサラダ フルーツ	麦ご飯 焼きビーフン 白菜の味噌汁 チーズ	ご飯 魚の磯辺揚げ 酢の物 五目汁	麦ご飯 肉大根 厚揚げの味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏の味噌チーズ焼き シーザーサラダ もずくスープ	生活発表会
3時のおやつ	牛乳 アメリカンドック	牛乳 オートミールクッキー	じゃこチーおにぎり	牛乳 マカロニあべ川	牛乳 アップルケーキ	
日	18	19	20	21	22	23
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 鶏牛蒡スープ ポークビーンズ チーズ	ご飯 ササミのオランダ揚げ ポテトサラダ 麩の味噌汁	麦ご飯 魚のムニエル 野菜の胡麻和え 大根の清汁	ご飯 きのこグラタン 卵スープ フルーツ	麦ご飯 味噌おでん フルーツ	スープスパちゃん フルーツ
3時のおやつ	牛乳 中華風カステラ	のりおにぎり	牛乳 いちごとチーズのサンド	お好み焼き	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 パン
日	25	26	27	28	※ 都合により献立が変更になる場合があります。 	
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 おろしすいとん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ミモザサラダ	麦ご飯 麻婆高野 かき玉汁 フルーツ	ご飯 竹輪のスパイス揚げ のり和え 切干大根スープ	麦ご飯 すき焼き風煮 里芋の味噌汁 チーズ		
3時のおやつ	牛乳 抹茶ケーキ	みたらし団子	バニラキップフェルン	ジョア パン		

報恩購とは …………… 親鸞さまの命日のお勤めです。

おときよばれとは …… ご飯や味噌汁、がめ煮など野菜を使った温かい料理を食べながら普段忘れがちになる”おかげさまで”や”ありがとう”の気持ちを思い出させてくれる一日です。

今月は、12/ 8(金)におときよばれをします。

※メニュー ご飯・味噌汁・もどき・厚揚げと昆布の煮物

冬至

一年でもっとも夜が長く、昼が短い日です。一年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、南瓜を食べたり柚子湯に入って体を温めたりしましょう！
南瓜は体を温める食べ物で、風邪予防になります。また、柚子湯に入ると一年間無病息災になると言われています。

