

12月の予定献立表



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
1	木	パン 鮭のムニエル パイン缶 きゃべつサラダ ホワイトシチュー	麦茶 わかめおにぎり	脱脂粉乳 卵 紅鮭 鶏もも肉 しらす干し	キャベツ コーン缶 にんじん セロリ たまねぎ バセリ パイン缶 わかめ	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも 精白米 ごま油	しょうゆ 酢 みりん
2	金	もずく丼 青菜の胡麻サラダ すまし汁 みかん	ミルク ボンデ・ドーナツ	豚ひき肉 卵 ハム かつお節 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん こまつな もやし しめじ ねぎ みかん	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 観世ふ ボンデ・ドーナツ	しょうゆ 酢 ココア
3	土	胚芽ご飯 ポークソテー きのこ汁 ブロッコリーのおかか和え りんご	ミルク ウインナードック	豚ロース かつお節 卵 ウインナー ミルク	しょうが ブロッコリー きゅうり もやし えのき しめじ 根菜ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 油 バター 三温糖 ごま油 ホットケーキ粉	しょうゆ 酢 ケチャップ
5	月	納豆ご飯 くーぶいりちー ちむしんじ 柿	ミルク 胡麻スティック	挽きわり納豆 豚ロース さつま揚げ かつお節 ミルク 豚レバー パルメザン	つくた煮 ねぎ 昆布 しいたけ にんじんにら にんにく たまねぎ 大根 柿	はいが精米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ みそ みりん
6	火	胚芽ご飯 白身魚のピカタ オレンジ ほうれん草コーン炒め 大根の味噌汁	麦茶 りんご ぜんざい	ホキ 卵 ベーコン かつお節 いんげんまめ	ほうれん草 コーン缶 はくさい たまねぎ 大根 わかめ ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 黒砂糖 白玉粉 押麦 じゃがいも	しょうゆ みそ
7	水	きのこご飯 肉じゃが すまし汁 梨	ミルク スイートポテト	鶏もも肉 かつお節 豚もも肉 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ホイップクリーム	しめじ しいたけ まいだけ にんじん みつば たまねぎ えのき ねぎ なし	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 さつまいも バター	しょうゆ みりん
8	木	胚芽ご飯 さばの有馬焼き りんご 切り干しサラダ 青梗菜のみそ汁	ミルク もずくの春巻き	さば ツナ缶 かつお節 ミルク 鶏ひき肉	にんにく きゅうり にら 切り干し大根 にんじん もやし チンゲンサイ えのき もずく	精白米 きび 米粒麦 油 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉	しょうゆ 酢 みそ みりん
9	金	スパゲティーミートソース オレンジ コールスローサラダ オニオンスープ	麦茶 くふあじゅーしい	合挽き肉 豚レバー パルメザン かつお節 ベーコン 豚もも肉	たまねぎ にんじん トマト ひじき キャベツ コーン缶 しめじ バセリ しいたけ ねぎ	スパゲティー バター 三温糖 片栗粉 精白米	ケチャップ マヨネーズ しょうゆ
10	土	魚そぼろご飯 もずく酢 なめことエノキのみそ汁 みかん	豆乳 焼きそば	紅鮭 かつお節 調製豆乳 豚ロース	にんじん ごぼう みつば もずく きゅうり レモン なめこ えのき ねぎ みかん キャベツ	精白米 ごま油 三温糖 中華めん 油	しょうゆ 酢 みそ
12	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 大根サラダ かき玉汁 りんご	ミルク ふむふむ バナナ	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵 ミルク 脱脂粉乳 ホイップクリーム	根菜ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 大根 きゅうり みつば りんご	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 観世ふ グラニュー糖	みそ 酢 しょうゆ みりん
13	火	胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ さやいんげん炒め 冬瓜汁 みかん	ミルク くずもち りんご	キングクリップ 鶏もも肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク きな粉	さやいんげん キャベツ ねぎ にんじん コーン缶 とうがん しめじ みかん りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 バン粉 油 さつまいもでん粉 黒砂糖	しょうゆ みそ
14	水	胚芽ご飯 ハンバーグ オレンジ 白菜サラダ アーサ汁	ミルク ゼリー クラッカーサンド	合挽き肉 牛乳 卵 かつお節 焼き竹輪 ミルク クリームチーズ	たまねぎ はくさい きゅうり にんじん みかん缶 あおさ ねぎ オレンジ いちごジャム 寒天	精白米 きび 米粒麦 バン粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん ケチャップ
15	木	12月生まれ  誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
16	金	沖縄そば ヨーグルト ほうれん草の白和え	麦茶 ペタンコご飯	蒸しかまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん ほうれん草 しょう きゅうり べったら漬 のり	沖縄そば 三温糖 こんにゃく 精白米 グラニュー糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん
17	土	五目ご飯 ほうれん草のおかか和え ゆし豆腐アーサあん みかん	豆乳 芋天ぷら	鶏もも肉 油揚げ かつお節 ゆし豆腐 豚ひき肉 調製豆乳 卵	にんじん だけのこ しいたけ ひじき ねぎ ほうれん草 はくさい えのき あおさ みかん	精白米 ごま油 片栗粉 さつまいも 薄力粉 油	しょうゆ 酢 みりん
19	月	タコライス 南瓜の煮物 豆苗スープ りんご	ミルク ブルーン ごまラスク	合挽き肉 プロセスチーズ 鶏もも肉 ベーコン かつお節 ミルク	たまねぎ トマト レタス かぼちゃ にら 豆苗 しめじ りんご	精白米 三温糖 食パン バター ごま	チリソース しょうゆ みりん
20	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き みかん ピーマンの細切炒め そうめん汁	麦茶 ごま小魚 ボーボー	さば 豚もも肉 かつお節 卵	しょうが にんにく ピーマン にんじん たまねぎ しめじ みつば みかん	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 はるさめ 三温糖 そうめん 油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒糖	しょうゆ みりん
21	水	胚芽ご飯 擬製豆腐 オレンジ すき焼き風煮つけ 豆苗のみそ汁	ミルク 南瓜パイ	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお節 牛ロース ミルク	にんじん にら ほうれん草 はくさい 豆苗 えのき オレンジ かぼちゃ	精白米 きび 米粒麦 油 しらたき 三温糖 バター 春巻きの皮	しょうゆ みりん みそ
22	木	おにぎり チキンのマーメイド煮 マセドアンサラダ かき卵汁 みかん	りんごジュース カップケーキ	鶏・手羽元 卵 プロセスチーズ かつお節 ホイップクリーム	のり マーメイド きゅうり にんじん コーン缶 いちご みかん りんごジュース にら	精白米 じゃがいも 片栗粉 ホットケーキ粉 バター 三温糖 グラニュー糖	しょうゆ マヨネーズ
23	金	天皇誕生日					
24	土	第35回 おゆうぎ会					
26	月	キッズピビンバ わかめスープ りんご	ミルク マヨネーズパン	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	根菜ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ねぎ トマト わかめ えのき コーン缶	精白米 油 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	焼肉のタレ しょうゆ マヨネーズ
27	火	カレーライス グリーンサラダ 麩とI/Iのすまし汁 チーズ	カルシウム ひらやーちー	豚もも肉 ツナ缶 かつお節 プロセスチーズ 卵	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご キャベツもずく ブロッコリー きゅうり えのき	はいが精米 きび 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 油 バター 観世ふ	カレールー しょうゆ 酢 みりん
28	水	お雑煮 白身魚フライ 南瓜サラダ いちご	ミルク ホットケーキ	キングクリップ 卵 ハム かつお節 鶏もも肉 なると ミルク	たまねぎ かぼちゃ きゅうり しいたけ にんじん みつば いちご	薄力粉 バン粉 油 マカロニ もち ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ マヨネーズ

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
食材がある場合は前もってご相談ください。



※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

