

# 12月 献立表

## よつば陽明保育園

| 日付    | 午前おやつ               | 給食  | 午後おやつ                  | からだの血や肉になるもの   | からだの熱や力になるもの  | 体の調子をとのえるもの  | その他   |
|-------|---------------------|---|------------------------|--|---|--|---|
| 1(金)  | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ビビンバ<br>キャベツのザワークラウト<br>コンソメスープ<br>りんごジュース    | 牛乳<br>みかんヨーグルト         | 豚ひき肉,ヨーグルト,牛乳  | せんべい,ビスケット,米,ごま油,砂糖,かたくり粉                                 | もやし,にんじん,ほうれん草,しょうが,にんにく,コーン・冷凍, みかん                       | 麦茶,水,しょうゆ,酢,食塩、りんごジュース                            |
| 4(月)  | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ごはん<br>キャベツとにんじんのみそ汁<br>さばの竜田揚げ<br>マカロニサラダ    | 牛乳<br>シュガーラスク          | みそ,にぼし粉,さば,牛乳  | せんべい,ビスケット,米,ごま油,砂糖,かたくり粉,揚げ油,マカロニ,マヨネーズ,食パン,バター          | キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,コーン・冷凍                       | 麦茶,水,和風だし,しょうゆ,酢,食塩                               |
| 5(火)  | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ごはん<br>えのきと油揚げのみそ汁<br>肉じゃが<br>コールスローサラダ       | 麦茶<br>小魚<br>お好み焼き      | 油あげ,みそ,にぼし粉,豚小間肉,小魚,かつお節                             | せんべい,ビスケット,米,じゃがいも,砂糖,マヨネーズ,薄力粉,サラダ油                      | えのきたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン・冷凍                                | 麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,酢,ソース(濃厚)                  |
| 6(水)  | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | 和風カレー丼<br>ツナとわかめのすまし汁<br>コーンと焼きカボチャ           | 牛乳<br>手作りレーズン食パン       | 豚小間肉,わかめ,牛乳,ツナ缶                                      | せんべい,ビスケット,米,砂糖,ごま,強力粉(1等),無塩バター                          | にんじん,かぼちゃレーズン,玉ねぎしめじ                                       | 麦茶,しょうゆ,酒,和風だし,中華だし,水,食塩,イースト(ドライ)                |
| 7(木)  | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | けんちんうどん<br>きゅうりの胡麻和え<br>バナナ                   | 麦茶<br>チーズ<br>ゆかりおにぎり   | 鶏もも小間肉,チーズ   | せんべい,ビスケット,米,サラダ油,マヨネーズ,砂糖,ごま                             | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,しいたけ,バナナ,きゅうり                | 麦茶,ターメリック,カレールウ,カットトマト2号缶,パセリ,コンソメ,水,酢            |
| 8(金)  | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ごはん<br>豆乳とまいたけのみそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>切干大根のサラダ     | 牛乳<br>豆腐ドーナツ           | 豆乳,みそ,にぼし粉,豚小間肉,ツナ缶,牛乳,絹ごし豆腐,スキムミルク                  | せんべい,ビスケット,米,ごま油,砂糖,ごま,ホットケーキミックス                         | まいたけ,にんじん,コーン・冷凍,たまねぎ,ピーマン,しょうが,切り干し大根,きゅうり                | 麦茶,和風だし,水,しょうゆ,みりん,酒,酢                            |
| 11(月) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ごはん<br>豚汁<br>カレイの煮つけ<br>ツナひじき                 | 牛乳<br>コーンフレーク          | 豚小間肉,みそ,かれい,ひじき,ツナ缶,牛乳,豆乳                            | せんべい,ビスケット,米,ごま油,砂糖,コーンフレーク                               | にんにく,しょうが,にんじん,大根,はくさい,たまねぎ,ごぼう                            | 麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,酒                          |
| 12(火) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ミートソースパグッティ<br>レタスとベーコンのスープ<br>ほうれん草とコーンのサラダ  | 麦茶<br>小魚<br>チーズおかかおにぎり | 豚ひき肉,粉チーズ,ベーコン,ちくわ,小魚,かつお節,サラダ,チーズ                   | せんべい,ビスケット,スパゲティ,薄力粉,砂糖,ごま,ごま油,マヨネーズ,米                    | たまねぎ,にんじん,しいたけ(菌床)・生,エリンギ,にんにく,カットトマト,レタス,ほうれん草・冷凍,コーン・冷凍  | 麦茶,水,トマトソース,ケチャップ,コンソメ,しょうゆ,ソース,パセリ,酢             |
| 13(水) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | 海老塩ラーメン<br>しゅうまい<br>アンパンマンポテト                 | 牛乳<br>パースデーパフェ         | えび(バナメイ),養殖,カットわかめ,豚ひき肉,ツナ缶,牛乳,スキムミルク,ホイップクリーム・植物性脂肪 | せんべい,ビスケット,干し中華めん(乾),砂糖,かたくり粉,シューマイの皮,ごま油,ホットケーキミックス,サラダ油 | コーン・冷凍,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし                             | 麦茶,水,中華だし,しょうゆ,食塩,とりがらだし,酒,鶏ガラ,塩,アンパンマンポテト        |
| 14(木) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | 菜飯<br>白菜とコーンのスープ<br>チャプチェ<br>ブロッコリー           | 牛乳<br>チーズしらすトースト       | 豚小間肉,牛乳,しらす干し,ピザ用チーズ                                 | せんべい,ビスケット,米,はるさめ,ごま油,砂糖,ごま,食パン,マヨドレ                      | コーン・冷凍,はくさい,にんじん,ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー                          | 麦茶,菜飯の素,中華だし,水,しょうゆ,酒,酢,食塩                        |
| 15(金) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | わかめごはん<br>塩ちゃんこ(鶏団子)<br>茹でブロッコリー<br>みかん缶      | 牛乳<br>手作り食パン(ジャム)      | 鶏ひき肉,卵,油あげ,塩昆布,牛乳                                    | せんべい,ビスケット,米,かたくり粉,ごま油,強力粉(1等),砂糖,無塩バター                   | 炊き込みわかめ,ねぎ,しょうが(おろし),はくさい,にんじん,しめじ,えのきたけ,まいたけ,ブロッコリー,みかん缶詰 | 麦茶,食塩,鶏ガラ,しょうゆ,みりん,イースト(ドライ)                      |
| 18(月) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ごはん<br>のっぺい汁<br>鮭のコーンフレーク焼き<br>お豆のサラダ         | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ         | かまぼこ,さけ,大豆(水煮),ハム,牛乳,ヨーグルト,スキムミルク,粉チーズ               | せんべい,ビスケット,米,里芋,かたくり粉,砂糖,ごま油,ホットケーキミックス,コーンフレーク           | にんじん,大根,ごぼう,しょうが,きゅうり                                      | 麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,みりん,酒,食塩,酢                     |
| 19(火) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | 3色ごはん<br>肉豆腐<br>ほうれん草とにんじんのおひたし               | 牛乳<br>いももち(バター醤油)      | あおのり,豚小間肉,焼き豆腐,なると,かつお節,牛乳                           | せんべい,ビスケット,米,白ごま,砂糖,じゃがいも,かたくり粉,バター                       | えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ほうれん草・冷凍                                   | 麦茶,食塩,だし(かつお・昆布),しょうゆ,酒,みりん                       |
| 20(水) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | かき卵うどん<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>かぼちゃサラダ                | 麦茶<br>小魚<br>鮭わかめおにぎり   | 卵,かにかまぼこ,鶏もも唐揚げ用,小魚                                  | せんべい,ビスケット,干うどん,砂糖,かたくり粉,マヨドレ,米                           | ねぎ(葉ねぎ),かぼちゃ(冷凍),レーズン,炊き込みわかめ(鮭)                           | 麦茶,酒,みりん,しょうゆ,だし(かつお・昆布),和風だし,水,塩,こうじ             |
| 21(木) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ごはん<br>わかめとおふのみそ汁<br>レンコンつくね焼き<br>キャベツとツナのサラダ | 牛乳<br>手作りかぼちゃパン        | わかめ,みそ,にぼし粉,鶏ひき肉,卵,ツナ缶,牛乳                            | せんべい,ビスケット,米,焼き麩,ごま(洗いごま),かたくり粉,パン粉,ごま油,砂糖,強力粉(1等),無塩バター  | にんじん,れんこん,ねぎ,キャベツ,かぼちゃ冷凍                                   | 麦茶,だし(かつお・昆布),しょうゆ,酒,みりん,酢,食塩,イースト(ドライ)           |
| 22(金) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | サンタおにぎり<br>トナカイバーグ<br>ブロッコリーリースサラダ<br>りんごジュース | 牛乳<br>クリスマスクッキー(2種類)   | 鮭フレーク,かにかまぼこ,スライスチーズ,焼きのり,豚ひき肉,牛乳,卵                  | せんべい,ビスケット,米,パン粉,砂糖,揚げ油,薄力粉,バター                           | たまねぎ,れんこん,ブロッコリー,にんじん,アップルジュース                             | 麦茶,食塩,ナツメグ,ケチャップ,ソース,しょうゆ,ココア                     |
| 25(月) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ごはん<br>人参とえのきのみそ汁<br>さばの塩こうじ焼き<br>豆腐とわかめのサラダ  | 牛乳<br>いちごのカップケーキ       | みそ,にぼし粉,さば,木綿豆腐,カットわかめ,牛乳                            | せんべい,ビスケット,米,マヨドレ,ごま,ごま油,砂糖,ホットケーキミックス,サラダ油               | にんじん・皮むき,えのきたけ,にんじん,いちごジャム                                 | 麦茶,だし(かつお・昆布),塩,こうじ,しょうゆ,酢                        |
| 26(火) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ハヤシライス<br>ブロッコリーとコーンのスープ<br>ハムサラダ             | 牛乳<br>ツナマヨパン           | 豚小間肉,ハム,牛乳,ツナ缶                                       | せんべい,ビスケット,米,薄力粉,砂糖,バター,ごま油,食パン,マヨドレ                      | たまねぎ,しめじ,ブロッコリー(芽生え),コーン・冷凍,キャベツ,にんじん                      | 麦茶,水,トマトピューレー,デミグラスソース,コンソメ,しょうゆ,ソース,ケチャップ,中華だし,酢 |
| 27(水) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | ごはん<br>カレースープ<br>鶏の唐揚げ<br>小松菜のおかか和え           | 牛乳<br>手作り食パン(生クリーム)    | ウインナー,枝豆冷凍,鶏もも唐揚げ用,かつお節,牛乳,生クリーム                     | せんべい,ビスケット,米,マカロニ,砂糖,ごま油,揚げ油,片栗粉,薄力粉,強力粉,無塩バター            | コーン冷凍,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,小松菜                              | 麦茶,コンソメ,カレー粉,みりん,醤油,かつお節,昆布,食塩,イースト(ドライ)          |
| 28(木) | 麦茶<br>せんべい<br>ビスケット | 納豆ひき肉丼<br>わかめスープ<br>ほうれん草の胡麻和え                | 麦茶<br>バームクーヘン          | 豚ひき肉,納豆わかめ味噌牛乳                                       | せんべい,ビスケット,砂糖,ごま  | にんじん,さやいんげん,ほうれん草冷凍  | 麦茶,だし(かつお・昆布),和風だし,しょうゆ,みりん,酒,だし(かつお)             |

\* 献立は材料の都合により変更することがあります。  
 \* 調理形態は月齢や体調に合わせて変更することがあります。  
 \* 午前のおやつはウエハースや芋けんぴなど日ごとに種類を変更しています。