





12月 献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ		
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後	
1 火	煮魚 さつまいも汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく さつまいも 一口ゼリー	さかな 豚もも肉 削り節	しょうが にんじん だいこん 葉ねぎ	牛 乳 おかき	お 茶 きな粉ドーナツ	
2 水	ツナそぼろどんぶり 合わせみそ汁 味付け煮干 麦ごはん	米 麦 さとう 油	ツナ缶 卵 刻みのり 生わかめ 削り節 味付け煮干	しょうが さやえんどう だいこん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 大学芋	
3 木	関東煮 豆と魚のごまがらめ ごはん	米 板こんにゃく かたくり粉 油 さとう 白ごま	揚げ半ボール うすら卵 削り節 だしこんぶ 大豆(水煮) たつくり	にんじん だいこん	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 フレークバー	
4 金	ごぼう入り肉だんご わかめスープ クロロール	クロロール ごま油 かたくり粉 油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 卵 生わかめ ベーコン	しょうが ごぼう もやし にんじん えのきたけ たまねぎ	牛 乳 あられ	ヨーグルト クラッカー	
5 土	めいしょうまつり (おみやげいろいろ)						
7 月	野菜の炊き合わせ 白みそ汁 ごはん	米 さといも さとう 板こんにゃく	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん はくさい たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 あんまき	
8 火	れんこんのごま炒め かき玉スープ チーズ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう かたくり粉 白ごま すりごま(白) ごま油	鶏もも肉 ちくわ 卵 チーズ	れんこん ブロッコリー にんじん ほうれんそう えのきたけ	牛 乳 ごませんべい	お 茶 豆乳みそリゾット	
9 水	すいどん ハムときゅうりの酢の物 味付け煮干 ごはん	米 白玉粉 小麦粉 さつまいも さとう	鶏胸肉 油揚げ 削り節 ロースハム 味付け煮干	だいこん にんじん 干し椎茸 葉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン缶	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 クッキー	
10 木	【誕生会】 吹き寄せご飯 豆腐ハンバーグ すまし汁 ごはん	米 糸こんにゃく パン粉(乾燥) 油 さとう ぶ	油揚げ 生わかめ しほり豆腐 削り節 ひき肉 ひき卵 スキムミルク	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ キャベツ だいこん 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	紅 茶 ケーキ	
11 金	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ バターロール	バターロール 油 さとう スパゲティ マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ缶	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン缶 パセリ グリーンピース(冷凍 トマト缶詰(ホール))	牛 乳 クッキー	発酵乳 ごませんべい	
12 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります					牛 乳 のり巻きせんべい	
14 月	関東煮 豆と魚のごまがらめ ごはん	米 板こんにゃく かたくり粉 油 さとう 白ごま	揚げ半ボール うすら卵 削り節 だしこんぶ 大豆(水煮) たつくり	にんじん だいこん	牛 乳 ビスケット	牛 乳 フレークバー	
15 火	煮魚 さつまいも汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく さつまいも 一口ゼリー	さかな 豚もも肉 削り節	しょうが にんじん だいこん 葉ねぎ	牛 乳 おかき	お 茶 きな粉ドーナツ	
16 水	ツナそぼろどんぶり 合わせみそ汁 味付け煮干 麦ごはん	米 麦 さとう 油	ツナ缶 卵 刻みのり 生わかめ 削り節 味付け煮干	しょうが さやえんどう だいこん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 クッキー	野菜果汁 いも切り干し おかき	
17 木	おもちつき (きなこもち・ロールパン・ジョア)					 フルーツゼリー	
18 金	グラタン風シチュー わかめサラダ レースンロール	レースンロール 油 さとう バター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鶏もも肉 生わかめ むきえび 生クリーム チーズ ちくわ スキムミルク	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 あられ	
19 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります					牛 乳 ぼんせんべい 	
21 月	野菜の炊き合わせ 白みそ汁 ごはん	米 さといも さとう 板こんにゃく	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん はくさい たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 クッキー	
22 火	【クリスマス会】 ケチャップライス フライドチキン 野菜スープ ごはん	米 油 小麦粉	 ウィンナー 鶏もも肉	たまねぎ コーン缶 青ピーマン ブロッコリー キャベツ にんじん グリーンピース(冷凍)	牛 乳 かりんとう	オレンジジュース マーブルケーキ	
24 木	手作りカレーライス フレンチサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 塩せんべい	発酵乳 ピザ風蒸しパン	
25 金	イタリアンサンド 白菜のスープ 一口ゼリー 食パン	食パン 油 パン粉(乾燥) 一口ゼリー	豚もも肉 スライスチーズ ベーコン	たまねぎ 青ピーマン しめじ はくさい にんじん もやし パセリ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 のり巻きせんべい	
26 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります					牛 乳 塩せんべい	
28 月	【保育おさめ】 年越しにゆづめん 豚肉のしょうが炒め ごはん	米 そうめん さとう 油	油揚げ 削り節 豚もも肉	ほうれんそう えのきたけ にんじん しょうが たまねぎ もやし	牛 乳 ぼんせんべい	りんごジュース ウエハース	

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

