

令和5年



## 12月献立表



浜田ひかり保育所

担当 藤村

月	火	水	木	金	土	
食 事 件	11月のリクエストメニューは 11日 みうら るなちゃん 【サケのパン粉焼き】 21日 かまえ たいがくん 【クリームシチュー】 です♪	26日 お楽しみ給食	wakameごはん 米、混ぜ込みわかめ ミートスペゲティー スパゲティー、合挽き肉、玉ねぎ 人参、ピーマン、コーン、にんにく 油、粉チーズ、コンソメ、小麦粉 ソース、ケチャップ、トマト缶 鶏の香味焼き 鶏肉、醤油、酒、砂糖、生姜 にんにく、ごま油 青りんごゼリー	1 麦入りごはん ハンバーグ 木綿豆腐、鶏・合挽き肉、玉ねぎ パン粉、塩、こしょう、ケチャップ 卵、砂糖、ウスターソース、みりん かぶの酢の物 かぶ、きゅうり、人参、砂糖、酢、塩 キャベツのみぞ汁 キャベツ、しめじ、ねぎ、だし、みそ 牛乳 たまご蒸しパン 卵、ホットケーキ粉、牛乳 薄口醤油、砂糖、油	2 《乳児クラス発表会》 チキンライス 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、塩 こしょう、グリーンピース コンソメ、ケチャップ コンソメミソ汁 じゃが芋、玉ねぎ、人参 コーン、塩、こしょう、パセリ 薄口醤油、コンソメ 牛乳 バナナ お菓子	
おやつ						
食 事 件	4 麦入りごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混ぜ込みわかめ ごま、もみ海苔、かつお節、砂糖、塩 肉じゃが 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、油 インゲン、えのき、砂糖、醤油、酒 ★ 切干大根の甘酢和え 切干大根、人参、きゅうり、ごま 砂糖、酢、薄口醤油 ワンタンスープ ワンタンの皮、鶏ひき肉、玉ねぎ、塩 ねぎ、ごま油、鶏ガラ、薄口醤油	5 愛情べんとうの日	6 誕生日会	7 麦入りごはん サワラのごま焼き サワラ、醤油、砂糖、みりん、ごま 納豆和え 納豆、白菜、人参、ほうれん草 醤油、もみ海苔 花野菜サラダ ブロッコリー、カリフラワー、塩 カニカマ、マヨネーズ、こしょう 花麸のすまし汁 花麸、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、ゆず だし、塩、薄口醤油 みかん	8 麦入りごはん ★ 炒り鶏 鶏肉、人参、里芋、干しいたけ レンコン、ごぼう、うずら卵、油 インゲン、砂糖、醤油 キャベツのわかめ和え キャベツ、人参、混ぜ込みわかめ えのきのみぞ汁 えのき、人参、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ りんご	9 《もちつき会》 しめじごはん 米、しめじ、人参、さつま揚げ 薄口醤油、塩、酒 根菜みぞ汁 大根、玉ねぎ、ごぼう、人参 ねぎ、だし、みそ
おやつ	お茶 おぼろおにぎり 米、豚ひき肉、人参、グリーンピース 生姜、塩、砂糖、みりん、醤油	お茶 おやつボリタン スパゲティー、玉ねぎ、ウインナー ピーマン、しめじ、ウスターソース コンソメ、ケチャップ、粉チーズ、油	生乳 手作りクッキー 小麦粉、砂糖、マーガリン	生乳 ポテトボール じゃが芋、コーン、ほうれん草、油 塩、こしょう、粉チーズ、片栗粉	お茶 きな粉プリン きな粉、牛乳、砂糖、アガー ウエハース	生乳 バナナ お菓子
食 事 件	11 麦入りごはん サケのパン粉焼き サケ、塩、酒、レモン、にんにく パン粉、バター、オリーブ油 ★ 大根サラダ 大根、人参、きゅうり、竹輪 ごま、マヨネーズ、薄口醤油 ボテースープ じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ 塩、こしょう、コンソメ、薄口醤油 みかん	12 麦入りごはん 鶏の童童揚げ 鶏肉、生姜、醤油、砂糖、みりん 塩、片栗粉、油 五目煮 大豆水煮、人参、ごぼう、インゲン こんにゃく、さつま揚げ、砂糖 醤油、みりん 大根のみぞ汁 大根、人参、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ	13 麦入りごはん ★ 豆腐とあさりのみぞ炒め 木綿豆腐、キャベツ、しめじ あさり、ペーパン、生姜、油 ねぎ、砂糖、醤油、にんにく 片栗粉、みそ、みりん、酒 もやしの昆布和え もやし、きゅうり、人参、塩昆布 かき丼汁 玉ねぎ、麩、卵、ねぎ、だし 薄口醤油、塩	14 麦入りごはん ブリの照り焼き ブリ、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒 生姜、みりん、片栗粉、油 ひじきのサラダ 芽ひじき、人参、玉ねぎ、小松菜 ツナ缶、塩、こしょう、酢、砂糖、油 かぼちゃのみぞ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ だし、みそ みかん	15 キーマカレー 米、麦、合挽き肉、人参、玉ねぎ レーズン、グリーンピース、油 カレール、コンソメ、ソース こしょう、にんにく さつま芋のレモン煮 さつま芋、レモン、砂糖 かぶのスープ かぶ、玉ねぎ、人参、ウインナー 塩、こしょう、薄口醤油	16 貝柱とひじきの 炊き込みごはん 米、芽ひじき、人参、ごぼう 貝柱、油揚げ、グリーンピース だし昆布、塩、酒、薄口醤油 じゃが芋のみぞ汁 じゃが芋、玉ねぎ、人参 ねぎ、だし、みそ
おやつ	生乳 ★ ジャコトースト 食パン、マヨネーズ、ジャコ、チーズ	お茶 エビピラフおにぎり 米、エビ、人参、コーン、玉ねぎ、塩 ピーマン、バター、コンソメ、こしょう	生乳 ★ せんざい 小豆、砂糖、塩、もち ※未満児はさつまいもせんざい	生乳 ★ ごまかりんとう 小麦粉、強力粉、ごま、砂糖 ベーキングパウダー、油、牛乳	お茶 焼きりんごの ヨーグルト添え りんご、砂糖、ヨーグルト クラッカー	生乳 バナナ お菓子
食 事 件	18 麦入りごはん ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混ぜ込みわかめ かつお節、ごま、もみ海苔、砂糖、塩 パトウのミニエル パトウ、塩、こしょう、ケチャップ バター、小麦粉、ウスターソース 白菜のゆかり和え 白菜、人参、小松菜、ゆかり粉 花麸のみぞ汁 花麸、玉ねぎ、わかめ、ねぎ だし、みそ	19 麦入りごはん マーボー豆腐 木綿豆腐、豚・鶏ひき肉、人参 玉ねぎ、生姜、にんにく、ねぎ 筍、しいたけ、砂糖、みそ、醤油 ごま油、片栗粉 ★ 短冊サラダ 大根、人参、きゅうり、砂糖 薄口醤油、ごま油、酢 豆苗スープ 豆苗、玉ねぎ、人参、鶏ガラ 塩、薄口醤油	20 麦入りごはん サワラの西京焼き サワラ、みそ、みりん、砂糖、酒 あからサラダ あから、人参、キャベツ、きゅうり ツナ缶、油、砂糖、酢、塩、こしょう しめじのすまし汁 しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ 薄口醤油、塩、だし みかん	21 炊き込みごはん 米、人参、干しいたけ、さつま揚げ ごぼう、塩、酒、薄口醤油 ★ キャベツとわかめの ナムル キャベツ、わかめ、カニカマ ごま、塩、薄口醤油、ごま油 クリームシチュー 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、塩 こしょう、グリーンピース、バター 牛乳、小麦粉、コンソメ	22 麦入りごはん 鶏のゆずみぞ焼き 鶏肉、みそ、砂糖、みりん 醤油、ゆず かぼちゃ煮 かぼちゃ、砂糖、醤油、だし ちゅうけん汁 大根、人参、木綿豆腐、しいたけ ねぎ、だし、薄口醤油、みりん 酒、塩、片栗粉 りんご	23 《幼児クラス発表会》 鶏とごぼうの 混ぜごはん 米、鶏肉、人参、ごぼう、酒 グリーンピース、醤油、砂糖 みりん、生姜 白菜のみぞ汁 白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ だし、みそ
おやつ	お茶 ★ かぼちゃのごま団子 かぼちゃ、バター、ごま、片栗粉 プロセスチーズ、牛乳、砂糖、油	生乳 フレンチトースト 食パン、砂糖、牛乳、卵、マーガリン	生乳 スイートポテト さつま芋、砂糖、マーガリン、卵 ごま、ホイップクリーム	お茶 ★ 大根もち 大根、白玉粉、ねぎ、塩、ごま油 小麦粉、干エビ、酢、醤油、砂糖	お茶 海苔おにぎり 米、塩、味付けのり ★ いりご	生乳 バナナ お菓子
食 事 件	25 麦入りごはん 豚大根 豚肉、大根、人参、しいたけ、生姜 こんにゃく、インゲン、みそ、砂糖 醤油、みりん、だし ほうれん草の磯辺和え ほうれん草、人参、もやし、竹輪 もみ海苔、醤油 豆腐のみぞ汁 木綿豆腐、わかめ、ねぎ、だし 薄口醤油、塩	26 お 楽 し み 給 食	27 麦入りごはん タイのみぞれ煮 タイ、砂糖、醤油、生姜、にんにく みりん、片栗粉、油、大根 パンサンスニー 春雨、きゅうり、人参、錦糸卵 砂糖、酢、薄口醤油、ごま油 豚汁 豚肉、白菜、人参、里芋、しめじ ねぎ、みそ、だし	28 麦入りごはん 肉豆腐 牛肉、木綿豆腐、玉ねぎ、糸コン 人参、ねぎ、砂糖、醤油、油、酒 フロッコリーのごま和え フロッコリー、人参、ごま、醤油 ちやしのみぞ汁 ちやし、玉ねぎ、わかめ、ねぎ だし、みそ	29 三色丼 米、麦、鶏ひき肉、卵、砂糖 醤油、生姜、ほうれん草、塩 切干大根の含め煮 切干大根、人参、油 さつま揚げ、インゲン、砂糖 醤油、みりん、だし わかめのみぞ汁 わかめ、玉ねぎ、ねぎ だし、みそ みかん	30 サケの混ぜごはん 米、サケ、小松菜、塩、ごま 具だくさんみぞ汁 玉ねぎ、人参、しめじ、大根 さつま芋、ねぎ、だし、みそ
おやつ	お茶 さつまフライドポテト さつま芋、油、塩	生乳 卵サンド 食パン、卵、マヨネーズ、塩 こしょう、パセリ	生乳 ココアバナナマフィン ホットケーキ粉、牛乳、卵、砂糖 マーガリン、バナナ、ココア	お茶 たくあん入り昆布おにぎり 米、たくあん、塩昆布 ★ いりご	生乳 おヌラスク 麩、きな粉、砂糖、マーガリン	生乳 バナナ お菓子

- ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。
- ふじ組の誕生日月の子どもに給食のリクエストを聞いています。
- リクエストメニューは1のつく日（1日、11日、21日、31日）に出します。休日、行事で前後することがあります。
- 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。
- 土曜日の以上児のおやつにお菓子がつきます。