



12月の献立表



2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土) 乳児 発表会		
素ご飯・ひかりふりかけ・サバの味噌煮 干草和え・ちょろけん汁 ☆ きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ サバしよがが 砂糖 みそ 醤油 だし みりん 酒 ☆ 白菜 ほうれん草 人参 錦糸卵 油揚げ 砂糖 醤油 だし 鰹節 ☆ 大根 人参 豆腐 ねぎ 椎茸 だし 醤油 塩 片栗粉	素ご飯・許鵝・フロッコリーのナムル キャベツのスーフ ☆ 鶏肉 生姜 塩 こしょう 片栗粉 油 人参 玉葱 筍 乾椎茸 バイン缶 ビーマン パプリカ 砂糖 ケチャップ 酢 醤油 ☆ ブロッコリー 人参 ごま油 塩 薄口醤油 ☆ キャベツ しめじ コーン パセリ コンソメ 塩 薄口醤油	素ご飯・サワラの梅焼き・春雨の酢の物 さつま芋のみぞ汁 ☆ サワラ 梅干し 醤油 みりん 砂糖 ☆ 春雨 きゅうり ハム ワカメ ごま 砂糖 酢 塩 薄口醤油 ☆ さつま芋 玉葱 ねぎ みそ だし	ピラフ・クリームシチュー キャベツサラダ・みかん ☆ 米 エビ ベーコン 人参 コーン 玉葱 ビーマン パター コンソメ 塩 こしょう ☆ 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー 油 パター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう コンソメ ☆ キャベツ きゅうり 人参 レーズン 油 酢 塩 こしょう	素ご飯・麻婆豆腐・★大根サラダ もやしのすまし汁 ☆ 木綿豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 玉葱 人参 筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 みそ 醤油 酒 砂糖 鶏がら 油 ごま油 片栗粉 ☆ 大根 きゅうり 人参 竹輪 マヨネーズ ごま 薄口醤油 ☆ もやし ワカメ ねぎ だし 塩 薄口醤油	しめじご飯・具だくさん味噌汁 ☆ 米 しめじ 人参 さつま揚げ 薄口醤油 塩 酒 ☆ 玉葱 人参 豚肉 大根 さつま芋 えのき ねぎ みそ		
お茶・きのこの和風スパゲティ ☆ スパゲティ ベーコン 玉葱 エリンギ えのき まいたけ しそ 刻みのみり 油 醤油 塩 昆布だし こしょう	お茶・ヨーグルトムース ☆ ヨーグルト ホイップクリーム 砂糖 ゼラチン 牛乳 みかん缶 クラッカー パター マーガリン	牛乳・りんごマフィン ☆ ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン 砂糖 りんご レモン果汁	お茶・芋ようかん ☆ さつま芋 砂糖 寒天	お茶・ひじきおにぎり・★いりこ ☆ ツナ缶 人参 芽ひじき だし 昆布 薄口醤油 塩 酒 グリーンピース	 牛乳・バナナ・せんべい ☆ バナナ ☆ せんべい(以上児のみ)		
9(月) ワカメご飯・豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ・ごぼうのみぞ汁 ☆ 米 麦 混込ワカメ ☆ 鶏挽肉 合挽肉 木綿豆腐 玉葱 パン粉 卵 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ☆ ブロッコリー カリフラワー カニカマ マヨネーズ 塩 ☆ ごぼう 玉葱 人参 ねぎ だし みそ	素ご飯・鶏のから揚げ・ミルクおから 麩とワカメのみぞ汁 ☆ 鶏肉 醤油 塩 にんにく 生姜 片栗粉 油 ☆ おから 豚挽肉 人参 玉葱 チーズ ねぎ 油 砂糖 醤油 牛乳 塩 だし ☆ お麩 ねぎ 玉葱 ワカメ みそ だし	11(水) 愛情べんどうの日 		素ご飯・彩り豆腐・白菜の昆布和え キャベツの豆乳みぞ汁 ☆ 木綿豆腐 鶏挽肉 豚挽肉 人参 椎茸 卵 カニカマ ねぎ 砂糖 薄口醤油 塩 油 ☆ 白菜 塩昆布 ☆ キャベツ しめじ 人参 豆乳 ねぎ みそ だし	素ご飯・アジのパン粉焼き ★きんぴらごぼう・豆腐スーフ・みかん ☆ アジ 塩 酒 にんにく パン粉 パセリ 油 オリーブ油 レモン ☆ ごぼう 人参 糸コン いんげん 砂糖 醤油 油 ごま 豆苗 玉葱 人参 鶏がら 薄口醤油 塩	小松菜とジャコのみぞ汁 ☆ 米 人参 ジャコ だし 昆布 薄口醤油 塩 酒 小松菜 ごま ☆ ジャが芋 玉葱 しめじ ねぎ だし みそ	
牛乳・バナナトースト ☆ 食パン バナナ グラニュー糖 マーガリン	お茶・せんべい ☆ せんべい	お茶・かぼちゃフリン ☆ かぼちゃ 牛乳 ホイップクリーム 砂糖 ゼラチン	お茶・どほうおにぎり ☆ 米 鶏挽肉 人参 グリンピース 醤油 みりん 砂糖 生姜 塩	牛乳・レーズンシリアルクッキー ☆ 小麦粉 マーガリン 砂糖 玄米フレーク レーズン 卵	牛乳・バナナ・せんべい ☆ バナナ ☆ せんべい(以上児のみ)		
16(月) 素ご飯・ひかりふりかけ・マカロニグラタン キャベツのごま和え・ココロスーフ ☆ きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ 鶏肉 マカロニ ブロッコリー コーン 玉葱 小麦粉 パター 牛乳 コンソメ 塩 こしょう パン粉 チーズ ☆ キャベツ 人参 カニカマ ごま 醤油 ☆ ジャが芋 人参 玉葱 パセリ コンソメ 塩 こしょう	素ご飯・シイラのクリームコーン焼き 納豆和え・えのきのすまし汁 ☆ シイラ 塩 小麦粉 コンソメ 牛乳 コーンクリーム缶 粉チーズ パセリ ☆ 納豆 ほうれん草 白菜 人参 もみり 醤油 ☆ えのき 玉葱 花麩 ねぎ だし 塩 薄口醤油	素ご飯・鶏の照り焼き・かぶの酢の物 キャベツのみぞ汁 ☆ 鶏肉 醤油 みりん 酒 砂糖 ☆ かぶ きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 ☆ キャベツ しめじ 玉葱 ねぎ だし みそ	素ご飯・コロケ・ひじき煮 大根のみぞ汁 ☆ 豚挽肉 合挽肉 じゃが芋 玉葱 塩 こしょう ☆ パン粉 天ぷら粉 油 ☆ 芽ひじき 人参 油揚げ 糸コン グリンピース 砂糖 醤油 油 ☆ 大根 人参 油揚げ だし みそ ねぎ	素ご飯・サワラのゆず味噌焼き・みかん かぼちゃの含め煮・豆腐のすまし汁 ☆ サワラ みそ 砂糖 みりん 醤油 ゆず ☆ かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん だし いんげん ☆ 木綿豆腐 ワカメ 玉葱 ねぎ だし 塩 薄口醤油	牛乳・レーズンシリアルクッキー ☆ 小麦粉 マーガリン 砂糖 玄米フレーク レーズン 卵	牛乳・バナナ・せんべい ☆ バナナ ☆ せんべい(以上児のみ)	
17(火) 素ご飯・シイラのクリームコーン焼き 納豆和え・えのきのすまし汁 ☆ シイラ 塩 小麦粉 コンソメ 牛乳 コーンクリーム缶 粉チーズ パセリ ☆ 納豆 ほうれん草 白菜 人参 もみり 醤油 ☆ えのき 玉葱 花麩 ねぎ だし 塩 薄口醤油	牛乳・あんこホイップサンド ☆ 食パン つぶあん ホイップクリーム 砂糖	18(水) 素ご飯・鶏の照り焼き・かぶの酢の物 キャベツのみぞ汁 ☆ 鶏肉 醤油 みりん 酒 砂糖 ☆ かぶ きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 ☆ キャベツ しめじ 玉葱 ねぎ だし みそ	お茶・焼きそば ☆ 中華めん 豚肉 玉葱 ビーマン キャベツ 人参 油 お好みソース	19(木) 素ご飯・コロケ・ひじき煮 大根のみぞ汁 ☆ 豚挽肉 合挽肉 じゃが芋 玉葱 塩 こしょう ☆ パン粉 天ぷら粉 油 ☆ 芽ひじき 人参 油揚げ 糸コン グリンピース 砂糖 醤油 油 ☆ 大根 人参 油揚げ だし みそ ねぎ	牛乳・せんべい ☆ せんべい	お茶・★きんぴらおにぎり ☆ 米 人参 ごぼう グリンピース 醤油 砂糖 みりん	牛乳・バナナ・せんべい ☆ バナナ ☆ せんべい(以上児のみ)
23(月) もちつき会	24(火) 素ご飯・豚大根・フロッコリーのおかか和え わかめのすまし汁 ☆ 豚肉 大根 人参 椎茸 こんにゃく 生姜 いんげん みそ 砂糖 醤油 みりん だし ☆ ブロッコリー コーン 人参 鰹節 醤油 ☆ 玉葱 油揚げ ワカメ ねぎ だし 薄口醤油 塩	25(水) 素ご飯・サケの塩焼き・ほうれん草の白和え のっぺい汁・みかん ☆ サケ 塩 ☆ ほうれん草 白菜 人参 糸コン コーン 木綿豆腐 みそ 砂糖 ごま ☆ 里芋 しめじ ごぼう 大根 人参 ねぎ 椎茸 薄口醤油 片栗粉 塩 だし	お楽しみカレー 鶏のしもん塩焼き・フルーチェ ☆ 米 麦 豚肉 人参 玉葱 れんこん さつま芋 里芋 油 グリンピース 生姜 にんにく 味付のり ☆ ブロッコリー かぼちゃ コーン ☆ 鶏肉 油 塩 レモン ☆ フルーチェ 牛乳	26(木) お楽しみ会	27(金) 素ご飯・生揚げのみぞ炒め もやしの中華和え・チンゲン菜のスーフ ☆ 豚肉 生揚げ 玉葱 人参 ビーマン みそ 油 生姜 醤油 砂糖 ☆ もやし きゅうり 人参 ごま油 塩 薄口醤油 鶏がら ☆ チンゲン菜 玉葱 きくらげ 鶏がら 薄口醤油 塩 こしょう	牛乳・バナナ・せんべい ☆ バナナ ☆ せんべい(以上児のみ)	
28(土) 素ご飯・ヒラマサの竜田揚げ 切干大根の含め煮・里芋のみぞ汁 ☆ ヒラマサ 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 ☆ 切干大根 さつま揚げ 人参 いんげん 油 砂糖 みりん 醤油 だし ☆ 里芋 玉葱 人参 ねぎ だし みそ	お茶・梅昆布炊き込みおにぎり ☆ 米 塩昆布 梅干し 塩	29(日) 素ご飯・ヒラマサの竜田揚げ 切干大根の含め煮・里芋のみぞ汁 ☆ ヒラマサ 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 ☆ 切干大根 さつま揚げ 人参 いんげん 油 砂糖 みりん 醤油 だし ☆ 里芋 玉葱 人参 ねぎ だし みそ	お茶・梅昆布炊き込みおにぎり ☆ 米 塩昆布 梅干し 塩	20(金) 素ご飯・サワラのゆず味噌焼き・みかん かぼちゃの含め煮・豆腐のすまし汁 ☆ サワラ みそ 砂糖 みりん 醤油 ゆず ☆ かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん だし いんげん ☆ 木綿豆腐 ワカメ 玉葱 ねぎ だし 塩 薄口醤油	21(土) 幼児 発表会 子キンライス・大根のスーフ ☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 グリンピース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 油 ☆ 大根 コーン 玉葱 人参 コンソメ 塩 パセリ こしょう		
30(月) 素ご飯・ヒラマサの竜田揚げ 切干大根の含め煮・里芋のみぞ汁 ☆ ヒラマサ 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 ☆ 切干大根 さつま揚げ 人参 いんげん 油 砂糖 みりん 醤油 だし ☆ 里芋 玉葱 人参 ねぎ だし みそ	お茶・梅昆布炊き込みおにぎり ☆ 米 塩昆布 梅干し 塩	26日 お楽しみカレー 20日 お楽しみカレー 以上児はカレーに好きなトッピングをのせてオリジナルカレーを作ります。お楽しみに♪ 	12月21日は 冬至 です。 冬至は一年で一番、昼が短い日のことを言います。昔から冬至にはかぼちゃを食べ、柚子風呂に浸かる習慣があります。保育所では20日を冬至メニューにしています。寒くなってきましたが、体が温まる食事をし、元気に過ごしましょう。	20日のサワラのゆずみぞ焼きの紹介) サワラ 4切れ (200g) みそ 大さじ1 作り方 砂糖 小さじ2 調味料を混ぜ合わせ みりん 小さじ2 魚のにせグリルで焼く。 醤油 小さじ1 ゆず絞り汁 お好み			

★印はよく噛めるようにカミカミメニューにしています。 ・ ふじぐみの誕生日の子にリクエストを聞いています。 ・ 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。