

# 12月 献立表(1)

認定こども園 あおい宙川西

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	月	アレルギーフリー 御飯 鶏肉のごま焼き 春雨サラダ こまつな味噌汁	米 ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖	鶏もも肉、ごま かにかまぼこ 米みそ、油揚げ	にんにく、しょうが もやし、きゅうり、にんじん だいこん、こまつな、カットわかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ 蒸し芋 ジュース	さつまいも		りんご濃縮果汁	食塩
2 火	火	御飯 鶏の味噌煮 ひじきとキャベツのサラダ 里芋のすまし汁	米 砂糖 マヨネーズ さといも	さば、米みそ ツナ 油揚げ	しょうが キャベツ、コーン缶、たまねぎ、ひじき だいこん、ねぎ、にんじん	食塩、こしょう かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ バーステーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、生クリーム、無塩バター 牛乳	みかん	
3 水	水	根菜カレー 梅サラダ バナナ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖 砂糖	鶏もも肉、バター ベーコン	たまねぎ、だいこん、にんじん、にんにく、しょうが きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し バナナ	ケチャップ、カレー粉、食塩、ウスターソース しょうゆ
		おやつ きなこの和プリン 牛乳	黒砂糖	調製豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳		
4 木	木	和風スパゲティー キャベツのさっぱりサラダ みかん	スパゲティー、砂糖 油、砂糖	ベーコン、バター ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、しいたけ、まいたけ、万能ねぎ、コーン缶、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、干しうどう みかん	しょうゆ、食塩 酢、食塩
		おやつ わかめおにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	カットわかめ	食塩
5 金	金	咀嚼の話(はな) 御飯 さけの味噌マヨ焼き チンゲン菜のお湯 きのこのすまし汁	米 マヨネーズ 砂糖	さけ、米みそ 油揚げ、ごま	チンゲンサイ、もやし、にんじん えのきだけ、ねぎ、しいたけ、まいたけ、カットわかめ	しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム	
6 土	土	ピビンバ きゅうりの酢の物 わかめとコーンのスープ	米、砂糖、ごま油 砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま ちくわ、ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ コーン缶、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ	しょうゆ、焼肉のたれ甘口、食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ ココアプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	かんてんクリック	ココア
8 月	月	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え きゅうりの味噌汁	米 しらたき、油、砂糖 砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵 ごま 米みそ	たまねぎ、しいたけ、にんじん、いんげん もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ 黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖、油	牛乳、卵 牛乳		
9 火	火	匂の話(幼児) 御飯 鶏ささみのパン粉焼き プロッコリーの和風マヨネーズ 白菜のスープ	米 パン粉、マヨネーズ、油、砂糖 マヨネーズ、砂糖	鶏ささ身 ツナ水煮缶、すりごま	プロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン缶 はくさい、たまねぎ、にんじん、セロリー	ケチャップ、食塩 酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩
		おやつ いももち 牛乳	じゃがいも、白玉粉、油	ピザ用チーズ 牛乳		食塩
10 水	水	匂の話(幼児) 御飯 肉団子の甘酢あん 小松菜とかにかまのナムル コーンの五目汁	米 マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、ごま油 ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐 かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが もやし、ごまつな、にんじん クリームコーン缶、えのきだけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢 しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ さつまいもとチーズのケーキ 牛乳	小麦粉、さつまいも、砂糖	ピザ用チーズ、卵、バター、黒ごま 牛乳		
11 木	木	匂の話(幼児) 御飯 さわらの照焼 キャベツのぬた和え ほうれんそうのすまし汁	米 砂糖 砂糖 片栗粉	さわら ちくわ、米みそ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、にんじん、しめじ	しょうゆ 酢 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ きなこパン 牛乳	食パン、三温糖、油	きな粉 牛乳		
12 金	金	匂の話(幼児) 御飯 ほしぐみリクエストメニュー ロールパン バーベキュー・チキン ジャーマンポテト トマトスープ	ロールパン 砂糖 砂糖 じゃがいも、油	鶏もも肉 ベーコン	たまねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶	しょうゆ、ケチャップ 食塩、こしょう コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ 鮭おにぎり 牛乳	米、ごま油	さけ、ごま 牛乳		中華だしの素
13 土	土	匂の話(幼児) 御飯 ナポリタン じゃがいものソテー みかん	スパゲティー じゃがいも、油	ワインナー	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン たまねぎ、にんじん、パセリ みかん	ケチャップ、ウスター・ソース、食塩 食塩
		おやつ ごまおにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳		食塩
15 月	月	匂の話(幼児) 御飯 カレイのムニエル さつまいものサラダ 小松菜のスープ	米 小麦粉 さつまいも、マヨネーズ	カレイ、バター だいす水煮、ツナ水煮	きゅうり、たまねぎ こまつな、たまねぎ、にんじん	食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ するめ・ハードビスケット 牛乳	ハードビスケット	するめ 牛乳		

# 12月 献立表(2)

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	その他
16 火	昼食		チャンポン麺 ブロッコリーのごまサラダ キウイフルーツ	熱と力になるもの ごま油、片栗粉、ゆで中華めん 砂糖	血や肉や骨になるもの 豚肉、豆乳、かまぼこ ちくわ、ごま	体の調子を整えるもの はくさい、チングンサイ、もやし、にんじん、だけのこ（ゆで）、しいたけ、ねぎ、にんにく ブロッコリー、たまねぎ、にんじん キウイフルーツ	しょうゆ、中華だしの素、食塩 酢、しょうゆ
			昆布おにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	塩こんぶ	
17 水	昼食		御飯 野菜のキッシュ キャベツのマヨサラダ コーンのスープ	米 油 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン缶、にんじん コーン缶、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩
			チーズクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳、粉チーズ 牛乳		
18 木	昼食		御飯 鯖のおろし煮 ほうれん草の和え物 さつまいの味噌汁	米 片栗粉、砂糖 ごま油 さつまいも	かれい ちくわ、かつお節 米みそ	だいこん、しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん ねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
			黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
19 金	昼食		ラッキーにんじんティー 御飯 豚肉とキャベツのみぞ炒め 切り干し大根とひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	米 油、砂糖 マヨネーズ	豚肉、赤みそ かにかまぼこ 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく コーン缶、えだまめ、切り干しだいこん、ひじき えのきだけ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
			ラフランのケーク 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、牛乳 牛乳	西洋なし、干しぶどう	
20 土	昼食		あんかけどんぶり 小松菜の和え物 春雨スープ	米、片栗粉、砂糖 砂糖 はるさめ	豚ひき肉 ごま	はくさい、にんじん、しょうが こまつな、もやし、にんじん、コーン缶 にんじん、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩
			アップルゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご天然果汁、りんご、かんてん	
22 月	昼食		野菜たっぷり味噌うどん 切り干し大根のサラダ みかん	干しうどん、板こんにゃく、ごま油 砂糖	豚肉、米みそ、油揚げ かにかまぼこ、ごま	れんこん、かぼちゃ、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん みかん	かつおだし汁 酢、食塩
			枝豆おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	えだまめ	しょうゆ
23 火	昼食		もちつき わかめの御飯 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草の味噌汁	米 しらたき、砂糖、油	ごま 豚肉、生揚げ 米みそ、油揚げ	カットわかめ だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
			マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
24 水	昼食		御飯 鶏肉のマーマレード焼き ピーフンと野菜のソティー キャベツとわかめのスープ	米 ピーフン、油、ごま油	鶏もも肉 ごま	マーマレード、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ キャベツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ、コンソメ 中華スープ、食塩
			メロンパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
25 木	昼食		クリスマス ケチャップライス ミートローフ ツリーサラダ ブロッコリーとコーンのソティー コンソメースープ	米、砂糖 パン粉、油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉 豚ひき肉、牛ひき肉、うずら卵、牛乳、卵 ツナ油漬缶	たまねぎ、ピーマン、コーン缶 たまねぎ、にんじん、グリンピース にんじん、えだまめ ブロッコリー、コーン缶 だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん	ケチャップ、コンソメ、食塩 ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 食塩 食塩 コンソメ
			クリスマスケーキ 牛乳	じゃがいも	牛乳		
26 金	昼食		御飯 カレイの煮つけ マカロニサラダ 白菜の味噌汁	米 砂糖 マヨネーズ、マカロニ	かれい かにかまぼこ 米みそ	しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 はくさい、えのきだけ、ねぎ、にんじん	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
			小豆クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、あずき（乾） 牛乳		
27 土	昼食		カレーピラフ ほうれん草とツナの和え物 たまねぎのスープ	米	牛肉 ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩、カレー粉 しょうゆ コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう
			焼きりんごのヨーグルトかけ 牛乳	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、バター 牛乳	りんご	