

12月 献立表(1)

認定こども園 あおい市川西

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				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	その他
1	月	昼食	アレルギーフリー 御飯 鶏肉のごま焼き 春雨サラダ こまつなの味噌汁	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	昼食	御飯 鯖の味噌煮 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	パースデーケーキ 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	昼食	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	昼食	和風スパゲティ キャベツのさっぱりサラダ みかん	スパゲティ、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、干しぶどう 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	昼食	咀嚼の話（はな） 御飯 さけの味噌マヨ焼き チンゲン菜のお浸し 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	昼食	ビビンバ 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	かんてんクック	ココア
8	月	昼食	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え きょうの味噌汁	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	昼食	旬の話（幼児） 御飯 鶏ささみのパン粉焼き ブ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	ブロッコリー、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	ビザ用チーズ 牛乳		食塩
10	水	昼食	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、片栗粉 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、こまつな、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	ビザ用チーズ、卵、バター、黒ごま 牛乳		
11	木	昼食	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	さくら 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	昼食	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 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	昼食	ナポリタン じゃがいものソテー みかん	スパゲティ じゃがいも、油	ウインナー	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	昼食	カミカミデー 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 だいた水煮、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	
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16	火	昼食	チャンボン麺 ブロッコリーのごまサラダ キウイフルーツ	ごま油、片栗粉、ゆで中華めん 砂糖	豚肉、豆乳、かまぼこ ちくわ、ごま	はくさい、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ（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
		おやつ	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
		おやつ	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 さつま芋の味噌汁	米 片栗粉、砂糖 ごま油 さつま芋	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
		おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
19	金	昼食	ラッキーにんじんでー 御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 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
		おやつ	ラフランスのケーキ 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
		おやつ	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	冬至 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
		おやつ	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
		おやつ	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 ビーフンと野菜のソテー キャベツとわかめのスープ	米 ビーフン、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
		おやつ	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ー コンソメスープ クリスマスケーキ	米、砂糖 パン粉、油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ じゃがいも	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、グリーンピース 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
		おやつ	牛乳		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
		おやつ	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
		おやつ	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	