



# 12月 給食献立表



2023年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	ディスプレイ
1	金	米飯 鯖の西京焼き 小松菜のこましらす和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレシヨ	牛乳 グリーンホットケーキ	さわら・甘みそ・しらす・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・ごま・砂糖・おけい-キツメ 有塩バター・メープルシロップ	ごまつな・キャベツ・にんじん・わかめ たまねぎ・パレンシアオレシヨ ほうれんそう	幼児
2	土	牛肉の混ぜご飯 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁	牛乳 牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・牛ひき肉・かつお節 油揚げ・甘みそ	米・砂糖・なたね油 おけい-キツメ	グリーンピース・にんじん・ほうれんそう・大根 わかめ・たまねぎ・えのきたけ	幼児
4	月	米飯 焼き鯖の煮付け ひじきの白和え ぶた汁	牛乳 メロンパンクッキー	まさば・木綿豆腐・豚かたロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳・鶏卵	米・砂糖・ごま・おけい-キツメ なたね油	たまねぎ・しょうが・ほしひじき・にんじん きゅうり・大根・ごぼう・はくさい りょくとうもやし	幼児
5	火	米飯 鶏のごまパン粉焼き 納豆和え キャベツの味噌汁	牛乳 ちんすこう	鶏もも・挽きわり納豆・しらす干し かつお節・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 砂糖	しょうが・にんじん・ほうれんそう・キャベツ たまねぎ	幼児
6	水	カルボナーラスパゲッティ ブロッコリーのこまチーズあえ エノキのスープ パナナ	牛乳 フレンチトースト	ベーコン・クリーム・鶏卵 パルメザンチーズ・普通牛乳・鶏卵 低脂肪牛乳	おけい-キツメ・有塩バター・ごま なたね油・砂糖・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・えのきたけ・キャベツ・バナナ	おひさま
7	木	米飯 鮭の白みそ焼き 豆腐サラダ ふとなめこの味噌汁	牛乳 ココアボール	べにざけ・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳	米・なたね油・砂糖・焼きふ おけい-キツメ	きゅうり・ほうれんそう・にんじん・なめこ たまねぎ	幼児
8	金	米飯 肉じゃが チンゲン菜と人参の胡麻和え きのこの味噌汁	牛乳 カルシウムクッキー	豚ロース・油揚げ・さくらえび・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・じゃがいも・砂糖・なたね油・ごま ごま油・薄力粉・無塩バター・ごま	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・チンゲンサイ・りょくとうもやし なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ 乾しいたけ・温州みかん	幼児
9	土	豚肉の脂雨煮の混ぜご飯 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	牛乳 牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・豚かたロース・油揚げ 甘みそ	米・なたね油・砂糖・ビスケット	にんじん・西洋かぼちゃ・はくさい えのきたけ・たまねぎ	幼児
11	月	米飯 鯖の竜田揚げ ほうれん草と人参のしらす和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 マーブル蒸しパン	さわら・しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油・薄力粉 砂糖・おけい-キツメ	にんじん・ほうれんそう・キャベツ 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
12	火	米飯 松風焼き 白菜の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 りんご	牛乳 豆乳/バナナケーキ	鶏ひき肉・甘みそ・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・豆乳	米・車糖・パン粉・ごま・砂糖 おけい-キツメ・なたね油	たまねぎ・葉ねぎ・あおのり・はくさい にんじん・なめこ・りんご・バナナ	幼児
13	水	お弁当	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳	おけい-キツメ		
14	木	米飯 鶏肉の香味焼き キャベツとコーンのサラダ さつまいもの味噌汁	牛乳 カップゼリー	鶏もも・パルメザンチーズ・甘みそ 油揚げ・普通牛乳	米・なたね油・パン粉・マヨネーズ さつまいも・ゼリー	青ピーマン・にんじん・にんにく・レモン パセリ・キャベツ・スイートポテト・にんじん たまねぎ	幼児
15	金	米飯 わかさぎの青のり揚げ 切り干し大根の白和え 厚揚げと根菜の味噌汁 バナナ	牛乳 カルシウムヨーグルト	わかさぎ・木綿豆腐・生揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・ヨーグルト	米・かたくり粉・なたね油・ごま・砂糖	あおのり・切干しだいごん・にんじん ほうれんそう・大根・ごぼう・たまねぎ れんこん・ぶなしめじ・バナナ	幼児
16	土	ハヤシライス 野菜サラダ オレシヨ	牛乳 牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・牛もも	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 おけい-キツメ	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・パレンシアオレシヨ	幼児
18	月	米飯 鯖の味噌煮 きゅうりと人参の酢の物 そうめんのすまし汁 りんご	牛乳 もちもちチーズパン	まさば・甘みそ・しらす干し・焼き竹輪 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・砂糖・そうめん・ひやむぎ・白玉粉 なたね油	しょうが・きゅうり・わかめ・ほうれんそう りんご	幼児
19	火	米飯 鶏肉のレモン焼き ひじきのこまサラダ 豆腐スープ	牛乳 アップルケーキ	鶏もも・しらす干し・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豆乳・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・マヨネーズ・砂糖・ごま さつまいも・薄力粉・有塩バター	レモン・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートポテト・ぶなしめじ・はくさい・りんご	幼児
20	水	米飯 鮭の塩焼き もやしのブムル 大根の味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	べにざけ・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・塩麹・ごま油・砂糖・車糖	だいずもやし・にんじん・きゅうり・大根 わかめ・たまねぎ・えのきたけ・寒天 オレシヨ飲料	なぎさ
21	木	味噌ラーメン 白菜としらすの酢の物 鶏しほの生姜煮 みかん	牛乳 のりチーズトースト	豚かたロース・甘みそ・しらす干し 鶏肝臓・普通牛乳・プロセスチーズ しらす干し	中華めん・ごま油・有塩バター・砂糖 なたね油・食パン	りょくとうもやし・スイートポテト・にんじん ほうれんそう・はくさい・しょうが 温州みかん・いわのり	幼児
22	金	米飯 鶏のごまパン粉焼き 切り干し大根と昆布の煮物 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 フルーツ杏仁	鶏もも・豚かたロース・木綿豆腐 普通牛乳・低脂肪牛乳	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 ごま油・砂糖	しょうが・鶏み肌布・切干しだいごん にんじん・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・寒天・みかん缶詰	幼児
23	土	鶏そぼろ丼 もやしの酢の物 人参の味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・鶏ひき肉・生揚げ・甘みそ	なたね油・砂糖・米・ポップコーン	スイートポテト・にんじん・グリーンピース りょくとうもやし・きゅうり・にんじん たまねぎ	幼児
25	月	米飯 手羽元の唐揚げ 彩りサラダ グリンピースのクリームスープ りんご	牛乳 クリスマスケーキ	鶏手羽・プロセスチーズ・ロースハム 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 おけい-キツメ・鶏卵	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 有塩バター・薄力粉・おけい-キツメ マーガリン・無塩バター・チョコスプレー	ブロッコリー・にんじん・きゅうり グリーンピース・りんご	幼児
26	火	赤飯 鶏肉カレー風味 納豆サラダ かぼちゃの味噌汁 パナナ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・鶏もも・挽きわり納豆 かつお節・甘みそ・油揚げ・普通牛乳 鶏卵・おけい-キツメ	米・有塩バター・薄力粉・マヨネーズ おけい-キツメ・砂糖・マーガリン	しょうが・ほうれんそう・キャベツ・にんじん スイートポテト・西洋かぼちゃ・たまねぎ バナナ・りんご	幼児
27	水	米飯 ショウマイ もやしの胡麻和え わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・ごま油・かたくり粉・しゅうまいの皮 ごま・砂糖	しょうが・はくさい・乾しいたけ ほうれんそう・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・わかめ・たまねぎ・えのきたけ 日本なし・バナナ・みかん缶詰 パイナップル缶詰・ネクタリン	離乳食
28	木	米飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	べにざけ・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・きな粉	米・ごま・砂糖・じゃがいも おけい-キツメ	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・わかめ	幼児
4	木	米飯 鯖のチーズパン粉焼き ひじきの煮物 そうめんの味噌汁	牛乳 ふのラスク	さわら・パルメザンチーズ・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・クリーム	米・パン粉・なたね油・砂糖 そうめん・ひやむぎ・焼きふ 有塩バター	しょうが・ほしひじき・にんじん・たまねぎ	幼児
5	金	米飯 さばの照り焼き ちくわの酢の物 かきたま汁	牛乳 胡麻クッキー	まさば・焼き竹輪・鶏卵・普通牛乳	米・砂糖・焼きふ・薄力粉 無塩バター・ごま	きゅうり・わかめ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう	幼児
6	土	チキンライス 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・砂糖・ポテトチップス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・わかめ サニーレタス・きゅうり・にんじん・にんじん グリーンピース・スイートポテト	幼児

※献立は、都合により変更することがあります。  
 ※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。  
 ※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来て下さい。