

3日・・・お誕生日会
 17日・・・クリスマス会
 6、15、20日・・・新メニュー☆



12月 給食献立表



なかよし保育園

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
12/1 (水)	ごはん	米				オレンジ	お餅のキャラメル風ラスク
	カレイの磯焼き		カレイ	青のり	醤油 みりん 酒		おつゆ鮓 バター(乳)
	厚揚げの煮物		厚揚げ	白菜 人参 しめじ	醤油 みりん		牛乳 きび糖
	かきたま汁		卵	玉ねぎ もずく ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
12/2 (木)	ごはん	米				フグ ル レ ー ツ ッ	マーラカオ
	から揚げ	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	醤油 みりん 酒		卵 強力粉 きび糖 牛乳 重曹 ベーキングパウダー
	大根のボン酢サラダ			大根 きゅうり 人参	醤油 きび糖 酢		醤油 油
	豆腐のすまし汁	じゃがいも	豆腐	しいたけ 小松菜	醤油 みりん 酒		牛乳
12/3 (金) <small>(お誕生日会)</small>	ハンバーガー	ロールパン(乳) パン粉	合挽肉 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ビーマン	醤油 みりん クチャップ	プ チ ゼ リ ー	ココアケーキ
	キャベツのサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり コーン	醤油 酢 きび糖		薄力粉 卵 ココア きび糖 ベーキングパウダー
	フライドポテト	油		フライドポテト	塩		生クリーム(乳) バター(乳)
	ミネストローネ		ウイニー	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶	コンソメ きび糖 クチャップ		ヤクルト(乳)
12/4 (土)	ごはん	米				り ん ご	市販のパン
	サワラのしょうが焼き		サワラ	しょうが	醤油 みりん 酒		お茅クリームパン(乳・卵)
	切干大根の煮物			切干大根 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	薄揚げのみそ汁		薄揚げ	玉ねぎ わかめ	みそ		牛乳
12/6 (月)	ごはん	米				バ イ ナ ッ プ ル	白ごまクッキー
	☆サケのちゃんちゃん焼き☆	バター(乳)	サケ	キャベツ 人参 玉ねぎ えのき	みそ 塩 酒 きび糖 みりん		薄力粉 すりごま きび糖 塩 油
	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵)		かぼちゃ きゅうり 人参 コーン	塩		
	なめこのすまし汁		豆腐	なめこ わかめ	醤油 みりん 酒		牛乳
12/7 (火)	パン	ハニーロール(乳)				バ ナ ナ	ひじきのごはん
	牛肉のカレーポテト焼き	じゃがいも チーズ(乳) パン粉 油	牛挽肉	玉ねぎ 人参 ビーマン	コンソメ 酒 カレー粉		米 ひじき まいたけ いんげん 醤油 みりん
	キャベツのマリネ	オリーブ油		キャベツ パプリカ 人参	醤油 きび糖 酢		
	コーンの豆乳スープ		豆乳	玉ねぎ しめじ コーン グリンピース	コンソメ		牛乳
12/8 (水)	ごはん	米				み か ん	ショートブレッド
	プリの照り焼き		プリ	しょうが	醤油 みりん 酒		薄力粉 バター(乳) 塩 きび糖
	高野豆腐の卵とし煮		高野豆腐 卵	れんこん 人参 しいたけ 絹さや	醤油 みりん きび糖		
	玉ねぎのみそ汁			玉ねぎ 人参 小松菜	みそ		牛乳
12/9 (木)	ごはん	米				バ ナ ナ	さつまいも蒸しパン
	大根と豚肉の甘辛炒め	ごま油	豚肉	大根 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが	醤油 みりん 酒 きび糖		さつまいも 豆乳 薄力粉 きび糖 ベーキングパウダー
	小松菜としらすの和え物		しらす	小松菜 人参 もやし	醤油 みりん		塩 油
	かぼちゃのみそ汁			かぼちゃ 玉ねぎ わかめ	みそ		牛乳
12/10 (金)	わかめごはん	米		わかめ	塩	オ レ ン ジ	ヨーグルト/市販のお菓子
	揚げサワラの甘酢あんかけ	片栗粉 油	サワラ	玉ねぎ パプリカ ビーマン	醤油 きび糖 酢 酒 塩		ヨーグルト(乳) ばりんこ
	春雨サラダ	ごま油 春雨 すりごま 油	卵	きゅうり 人参	醤油 きび糖 酢		
	白菜の中華スープ			白菜 もやし コーン	中華味		お茶
12/11 (土)	ごはん	米				フ グ ル レ ー ツ ッ	市販のお菓子
	鶏の照り焼き		鶏肉	玉ねぎ	醤油 みりん 酒		ベジタベ
	小松菜の煮びたし		薄揚げ	小松菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	麩のすまし汁	麩		玉ねぎ しめじ みつば	醤油 みりん 酒		牛乳
12/13 (月)	ごはん	米				り ん ご	いちごとクリームチーズのスコーン
	カレイのにんにく醤油焼き		カレイ	にんにく	醤油 みりん 酒		薄力粉 バター(乳) きび糖 ベーキングパウダー 牛乳 クリームチーズ(乳) いちごジャム
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき 人参 しいたけ 絹さや	醤油 みりん		
	けんちん汁			えのき 大根 人参 ごぼう ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
12/14 (火)	ごはん	米				バ イ ナ ッ プ ル	豆腐ドーナツ
	肉豆腐	糸こんにゃく	牛肉 焼き豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん	醤油 みりん 酒 きび糖		ホットケーキミックス
	白菜のお浸し	油	卵	白菜 人参 もやし	醤油 みりん		豆腐 きび糖 油
	玉ねぎのみそ汁			玉ねぎ なめこ キャベツ	みそ		牛乳
12/15 (水)	ごはん	米				み か ん	マドレーヌ
	サバのおろしポン酢かけ		サバ	大根 ねぎ	塩 酒 きび糖 醤油 酢		薄力粉 バター(乳) 卵 きび糖 ベーキングパウダー
	☆白ねぎとしらすのナムル☆	ごま油 いりごま	しらす	白ねぎ もやし コーン ほうれん草	醤油 きび糖		
	もずくの中華スープ	じゃがいも		もずく 人参 チンゲン菜	中華味		牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
12/16 (木)	パン	イエロー(乳)				バナナ	塩サケごはん
	ポークチャップ	バター(乳)	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ パセリ	クチャップ 酒 のスター きび糖		米 塩サケ わかめ 塩 いりごま 酒
	かぼちゃの豆乳煮		豆乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース	コンソメ		
	白菜のスープ			白菜 コーン ほうれん草	コンソメ		牛乳
12/17 (金) (クリスマス会)	ピラフ	米 油		玉ねぎ ピーマン	コンソメ	ブ チ ゼ リ ー	クリスマスドライフルケーキ
	ミートローフ	パン粉	合挽肉 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース	コンソメ 酒 塩 クチャップ		薄力粉 上白糖 卵 牛乳 いちご みかん缶 白桃缶 生クリーム(乳) チョコレート菓子(幼児)
	ポテサラケーキ/ブロッコリーのソテー	じゃがいも マヨネーズ(卵)/油	/ツナ	人参 きゅうり/ブロッコリー パプリカ	塩/醤油 みりん		
	コーンクリームスープ		牛乳	玉ねぎ コーン クリームコーン缶 パセリ	コンソメ		ジョアブレーション(乳)
12/18 (土)	ごはん	米				オ レ ン ジ	市販のパン
	カレイの梅焼き		カレイ	梅干し	醤油 みりん 酒		ホワイトミルクパン(乳・卵)
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ 絹さや	醤油 みりん		
	豆腐のすまし汁		豆腐	キャベツ 人参	醤油 みりん 酒		牛乳
12/20 (月)	ごはん	米				り ん ご	☆フィンガークッキー☆
	サケのねぎ塩焼き		サケ	ねぎ 白ねぎ	塩麹 酒		薄力粉 上白糖 卵 粉糖
	そうめんチャンプルー	油 そうめん		玉ねぎ 人参 もやし	醤油 みりん		
	大根のみそ汁			大根 玉ねぎ わかめ	みそ		牛乳
12/21 (火)	ごはん/納豆	米	納豆			フ グ ル ト ー ツ ツ	あんロールパン
	サワラの幽庵焼き		サワラ	ゆず	醤油 みりん 酒		強力粉 バター(乳) 塩 卵 きび糖 こしあん ドライイースト スkimミルク
	白和え	こんにゃく 練りごま	豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	白みそ みりん きび糖		
	白菜のみそ汁			白菜 玉ねぎ なめこ	みそ		牛乳
12/22 (水)	ゆかりおにぎり	米		ゆかり		バ ナ ナ	ヨーグルト/市販のお菓子
	春巻き	ピーマン 青ききの皮 油	豚挽肉	玉ねぎ 人参 ニラ にんにく しょうが	中華味 醤油 酒		ヨーグルト(乳) ビスコ
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)				
	卵の中華スープ		卵	もやし コーン もずく	中華味		お茶
12/23 (木)	カレーうどん	うどん カレールウ(乳)	牛肉 薄揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	醤油 みりん 酒	み か ん	鶏そぼろごはん
	ブロッコリーのヨーグルトサラダ	マヨネーズ(卵)	ヨーグルト(乳)	ブロッコリー コーン きゅうり	塩 きび糖		米 鶏挽肉 卵 醤油 みりん 油
	切干大根のボン酢炒め	油	ツナ	切干大根 人参 パプリカ	醤油 きび糖 酢		
							牛乳
12/24 (金)	菜めし	米 いりごま		小松菜	塩	パ イ ナ ツ ッ プ ル	バイクドチーズケーキ
	サケのあけほの焼き	マヨネーズ(卵)	サケ 粉チーズ(乳)	人参 パセリ	酒 塩		クリームチーズ(乳) きび糖 卵 薄力粉 バター(乳) 生クリーム(乳)
	かぶの卵とじ煮	片栗粉	卵	かぶ 人参 しいたけ かぶの葉	醤油 みりん		
	もずくのすまし汁			玉ねぎ もずく ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
12/25 (土)	中華丼	米 油 片栗粉	豚肉	白菜 人参 玉ねぎ	中華味 醤油 酒	オ レ ン ジ	市販のパン
	もやしのナムル	ごま油		もやし きゅうり 人参	醤油 きび糖		アップルデニッシュ(乳・卵)
	豆腐の中華スープ		豆腐	わかめ なめこ	中華味		
							牛乳
12/27 (月)	ごはん	米				み か ん	きなこ蒸しパン
	サバの香味焼き		サバ	にんにく しょうが	醤油 みりん 酒		ホットケーキミックス 豆乳 きな粉 きび糖
	ほうれん草のおかか和え	油	卵 かつお節	ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		玉ねぎ わかめ ねぎ	みそ		牛乳
12/28 (火)	パン	ハニーロール(乳)				り ん ご	ツナおかかごはん
	白菜のクリーム煮	シチュールウ(乳)	鶏肉 牛乳	白菜 人参 エリンギ	コンソメ 酒		米 ツナ 人参 かつお節 醤油 みりん
	ひじきのマリネ	オリーブ油		ひじき パプリカ きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	大根のスープ			大根 コーン ほうれん草	コンソメ		牛乳
12/29 (水)							
12/30 (木)	 年末年始休み						
12/31 (金)							