

# 12月 給食献立表

令和5年11月28日 発行  
木の実保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	麻婆丼 ナムル 中華風コーンスープ みかん	牛乳 クロワッサン	鶏ひき肉・みそ・豆腐・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・クロワッサン	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・ホールカーネルコーン・クリームコーン・みかん
2	土	短縮保育 ツナナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	(短縮保育のため無し)	ツナ缶・パルメザンチーズ・ウインナーソーセージ・ヨーグルト	スパゲティ・油・バター	玉ねぎ・ケチャップ・パセリ・ほうれん草・人参
4	月	ご飯 鶏のパン粉焼き 三色おひたし 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 ちんすこう風クッキー (きな粉味)	鶏肉・パルメザンチーズ・かつお節・みそ・牛乳・きな粉	米・マヨネーズ・パン粉・油・小麦粉・砂糖	パセリ・キャベツ・人参・ほうれん草・だいこん・だいごんの葉・ごぼう・オレンジ
5	火	ご飯 かじきの煮つけ ほうれん草のごま和え けんちん汁 バナナ	牛乳 ポップコーン	めかじき・かつお節・豆腐・牛乳	米・砂糖・ごま・ポップコーン・油	しょうが・ほうれん草・もやし・ごぼう・人参・だいごん・長ねぎ・バナナ
6	水	ご飯 豚肉の生姜炒め ちくわキャベツサラダ 里芋の味噌汁	牛乳 炊き込みご飯	豚肉・焼き竹輪・みそ・牛乳・鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖・ごま油・ごま・さといも	しょうが・玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・長ねぎ・ほうれん草・ぶなしめじ・ごぼう・グリーンピース
7	木	チキンカレーライス シルバーサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ごまじゃこごはん	鶏肉・ロースハム・豆腐・牛乳・しらす干し	米・じゃがいも・油・はるさめ・マヨネーズ・ごま・ごま油	人参・玉ねぎ・りんご・きゅうり・ほうれん草・こねぎ
8	金	あんかけうどん ブロッコリーとチーズのサラダ りんご	牛乳 ヨーグルト 鉄カルウエハース	鶏肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト	うどん・片栗粉・マヨネーズ・鉄カルウエハース	人参・ほうれん草・長ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・りんご
9	土	鶏わかめうどん りんご	牛乳 鮭わかめおにぎり	鶏肉・油揚げ・牛乳・さけ	うどん・砂糖・米・ごま	玉ねぎ・人参・カットわかめ・りんご
11	月	ご飯 鶏の照り焼き オーロラソースサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 さつま芋ご飯	鶏肉・みそ・牛乳	米・油・マヨネーズ・さつま芋・ごま	ブロッコリー・カリフラワー・人参・ケチャップ・キャベツ・玉ねぎ・オレンジ
12	火	ご飯 鮭の胡麻味噌焼き かぶの酢の物 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 フォローアップカレーピラフ	さけ・みそ・かつお節・豆腐・牛乳・フォローアップミルク・高野豆腐	米・砂糖・ごま・油・バター	かぶ・カットわかめ・きゅうり・かぶの葉・だいずもやし・バナナ・玉ねぎ・人参・ホールカーネルコーン・グリーンピース
13	水	ご飯 豚肉の塩麴焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ お麴の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	豚肉・ツナ缶・みそ・牛乳・きな粉	米・油・マヨネーズ・砂糖・ごま・麴・マカロニ	玉ねぎ・切干しだいごん・きゅうり・ホールカーネルコーン・もやし・チンゲンサイ
14	木	ご飯 鶏の酢醤油焼き 高野豆腐とひじきの炒め煮 かぶの味噌汁	牛乳 ふかし芋	鶏肉・高野豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	米・砂糖・油・さつま芋	人参・ひじき・かぶ・かぶの葉・キャベツ

## 12月 給食献立表

日	曜		昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
15	金		麻婆井 ナムル 中華風コーンスープ みかん	牛乳 クロワッサン	鶏ひき肉・みそ・豆腐・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・クロワッサン	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・ホールカーネルコーン・クリームコーン・みかん
16	土	幼児部子ども会	ツナナポリタン コンソメスープ りんご	麦茶 ヨーグルト あられ	ツナ缶・パルメザンチーズ・ウインナーソーセージ・ヨーグルト	スパゲティ・油・バター・あられ	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・パセリ・はくさい・人参・りんご
18	月	誕生会	ご飯 鶏のパン粉焼き 三色おひたし 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	鶏肉・パルメザンチーズ・かつお節・みそ・牛乳・豆乳	米・マヨネーズ・パン粉・油・バター・砂糖・ホットケーキミックス粉	パセリ・キャベツ・人参・ほうれん草・だいこん・だいごんの葉・ごぼう・オレンジ・ココア
19	火		ご飯 かじきの煮つけ ほうれん草のごま和え けんちん汁 バナナ	牛乳 ポップコーン	めかじき・かつお節・豆腐・牛乳	米・砂糖・ごま・ポップコーン・油	しょうが・ほうれん草・もやし・ごぼう・人参・だいごん・長ねぎ・バナナ
20	水	行事食	コッペパン(マーガリン) フライドチキン ツリーサラダ キャベツスープ	牛乳 いちごのケーキ	鶏肉・牛乳	コッペパン・マーガリン・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・ロールケーキ・ホイップクリーム	しょうが・にんにく・ブロッコリー・カリフラワー・人参・キャベツ・玉ねぎ・いちご
21	木	ハッピーカレー	チキンカレーライス シルバーサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ごまじゃごはん	鶏肉・ロースハム・豆腐・牛乳・しらす干し	米・じゃがいも・油・はるさめ・マヨネーズ・ごま・ごま油	人参・玉ねぎ・りんご・きゅうり・ほうれん草・こねぎ
22	金		あんかけうどん かぼちゃとさつま芋のいとこ煮 りんご	牛乳 ヨーグルト カルシウム入りミルクビスケット	鶏肉・ゆであずき・牛乳・ヨーグルト	うどん・片栗粉・さつまいも・砂糖・カルシウム入りミルクビスケット	人参・ほうれん草・長ねぎ・かぼちゃ・りんご
23	土		鶏わかめうどん りんご	牛乳 ロールパン いちごジャム&マーガリン	鶏肉・油揚げ・牛乳	うどん・ロールパン・いちごジャム・マーガリン	玉ねぎ・人参・カットわかめ・りんご
25	月		ご飯 鶏の照り焼き オーロラソースサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 さつま芋ご飯	鶏肉・みそ・牛乳	米・油・マヨネーズ・さつまいも・ごま	ブロッコリー・カリフラワー・人参・ケチャップ・キャベツ・玉ねぎ・オレンジ
26	火		ご飯 鮭の胡麻味噌焼き かぶの酢の物 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 フォローアップカレーピラフ	さけ・みそ・かつお節・豆腐・牛乳・フォローアップミルク・高野豆腐	米・砂糖・ごま・油・バター	かぶ・カットわかめ・きゅうり・かぶの葉・だいずもやし・バナナ・玉ねぎ・人参・ホールカーネルコーン・グリーンピース
27	水		ご飯 豚肉の塩麴焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ お麴の味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	豚肉・ツナ缶・みそ・牛乳・きな粉	米・油・マヨネーズ・砂糖・ごま・麴・マカロニ	玉ねぎ・切干しだいごん・きゅうり・ホールカーネルコーン・もやし・チンゲンサイ
28	木		鶏そぼろ井 高野豆腐とひじきの炒め煮 かぶの味噌汁	牛乳 クロワッサン	鶏ひき肉・高野豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	米・砂糖・油・クロワッサン	しょうが・玉ねぎ・人参・ホールカーネルコーン・グリーンピース・ひじき・かぶ・かぶの葉・カットわかめ

※ 献立は食材の仕入れなどの都合により、予告もなく変更することがあります。ご了承ください。