

令和5年 12月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名		
1	金	みかん 牛乳		肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 砂糖 醤油 煮干だし	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	バナナ	フルーチェ 麦茶	フルーチェ 牛乳	
2	土	キウイ 麦茶		南瓜の クリームシチュー	鶏肉 南瓜 玉葱 人参 しめじ グリンピース バター シチュールー スキムミルク	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま 油 砂糖 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
4	月	バナナ 牛乳		魚の味噌マヨバーグ	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 葱 豆腐 片栗粉 味噌 マヨネーズ 砂糖 スキムミルク	わかめのすまし汁	わかめ 玉葱 人参 豆腐 薄口醤油 みりん かつお節 昆布	ミニトマト	ポパイ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ほうれん草 チーズ 牛乳 スキムミルク	
5	火	ヨーグルト 麦茶		豚肉のチャプチェ	豚肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	芋ようかん 牛乳	さつまいも 砂糖 粉寒天	
6	水	ちりめん 牛乳		チリコンカン	豚ミンチ 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 かにかま マヨネーズ 醤油 スキムミルク	キウイ	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 ごま	
7	木	オレンジ 麦茶		カルシウム卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 切干大根 油 砂糖 醤油 スキムミルク チーズ	じゃこわかめ ふりかけ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油 いりこ かつお節 青のり ごま ゆかり	ミニトマト	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩	
8	金	キウイ 牛乳		鶏肉と大根のうま煮	鶏肉 大根 ごぼう 人参 しめじ 糸こんにゃく 厚揚げ かまぼこ 葱 砂糖 醤油 煮干だし	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	バナナ	ジャムチーズサンド カルピス	食パン いちごジャム クリームチーズ	
9	土	チーズ 麦茶		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	中華風コーンスープ	卵 玉葱 人参 クリームコーン缶 コーン缶 葱 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	みかん	菓子 牛乳	菓子	
11	月	バナナ 牛乳		鱈の照り焼き	鱈 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	ミニトマト	ふかし芋 牛乳	さつまいも 塩	
12	火	ヨーグルト 麦茶		冬野菜の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 ごぼう 生椎茸 大根 豆腐 白菜 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	五目納豆	納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	キウイ	すなっ麩 牛乳	麩 バター グラニュー糖	
13	水	ちりめん 牛乳		八宝菜	豚肉 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ 白菜 ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	☆パンパングー風 サラダ	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	オレンジ	ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油	
14	木	みかん 麦茶		おからキッシュ	卵 ベーコン おから 玉葱 人参 ほうれん草 バター 牛乳 スキムミルク チーズ 塩こしょう	ブロッコリーソテー ふりかけ	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油 いりこ かつお節 青のり ごま ゆかり	ミニトマト	黒ごまふんわりクッキー 牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま バター 砂糖 牛乳 スキムミルク	
15	金	キウイ 牛乳		高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	小松菜のお浸し	小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ	
16	土	オレンジ 麦茶		豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 葱 うどん麺 豆乳 カレールー 醤油 みりん 煮干だし	黒ごま南瓜	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
18	月	バナナ 牛乳		☆鮭フライ オーロラソース	鮭 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ	カリカリ ベーコンサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 大根 味噌 砂糖 スキムミルク ごま	
19	火	ヨーグルト 麦茶		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	おかかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	みかん	ココアレーズン蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア レーズン 砂糖 牛乳 スキムミルク	
20	水	ちりめん 牛乳		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま	
21	木	キウイ 麦茶		白菜入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 白菜 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	三色ナムル	ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク	
22	金	バナナ 牛乳		☆クリスマス昼食会☆(ぶどう・めろん組はごはんを持参してください)							
23	土	チーズ 麦茶		ナポリタン	ウインナー 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン スパゲティ麺 油 ケチャップ ソース 砂糖 塩こしょう	コンソメスープ	玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 煮干だし パセリ	キウイ	菓子 牛乳	菓子	
25	月	オレンジ 牛乳		☆鶏肉の葱南蛮	鶏肉 塩こしょう 白葱 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	バナナ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩	
26	火	ヨーグルト 麦茶		肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干だし	☆ちりめんの甘酢和え	ちりめん キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 ごま	みかん	きなこホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス きなこ 小豆缶 豆乳 スキムミルク バター	
27	水	キウイ 牛乳		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮 ふりかけ	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油 いりこ かつお節 青のり ごま ゆかり	ミニトマト	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま	
28	木	みかん 麦茶		☆けんちん汁	鶏肉 人参 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 豆腐 油揚げ 葱 薄口醤油 みりん 煮干だし	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	バナナ	菓子 牛乳	菓子	

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります