

# 2023年 12月 献立表

日曜	主食 (乳児)	献立	材 料 名			
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1 (金)	パン	ハッシュドビーフ フレンチサラダ 果物 ☆牛乳・オレンジゼリー・昆布	油、砂糖 油 オレンジゼリーの素	牛肉 ロースハム 牛乳、昆布	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン 果物	
2 (土)	中華麺	みそラーメン 人参シシリ ☆牛乳・お菓子・果物	中華麺 油 お菓子	豚肉、みそ、かまぼこ、わかめ 卵、ツナ 牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、葉ねぎ にんじん 果物	
4 (月)	ご飯	凍り豆腐の炒め煮 春雨の酢の物 果物 ☆牛乳・ドーナツ(きな粉)	砂糖、片栗粉、油 春雨	えび、凍り豆腐 ちりめん 卵、牛乳、きな粉、スキムミルク	にんじん、グリーンピース、刻みこんぶ、干しいたけ きゅうり、にんじん、コーン 果物	
5 (火)	ご飯	おでん 小松菜のチーズ和え 果物 ☆牛乳・お好み焼き	板こんにやく、砂糖 すりごま、ごま油 お好み焼き粉	卵、豚肉、さつま揚げ チーズ、ちりめん 牛乳、卵、ロースハム、あおのり	だいこん、にんじん、結び昆布 こまつな、キャベツ、にんじん 果物 キャベツ、葉ねぎ、コーン	
6 (水)	ご飯	干草焼き いんげんのおかか和え みそ汁 ☆牛乳・里芋ロッククッキー	油、砂糖 小麦粉、さといも、砂糖、無塩バター	卵、牛ひき肉 かつお節 みそ、煮干し、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ いんげん、にんじん たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ	
7 (木)	ご飯	ポークビーンズ 切干大根のごまネーズ 果物 ☆牛乳・ツナサンド	メーカーイン、砂糖、油 マヨネーズ、すりごま、砂糖 食パン、マヨネーズ	水煮大豆、豚肉 ロースハム 牛乳、ツナフレーク	たまねぎ、にんじん こまつな、切り干しだいこん 果物 コーン	
8 (金)	ご飯	白身魚の味噌焼き 花野菜の甘酢和え さつま汁 ☆牛乳・フルーツポンチ	砂糖 さつまいも 砂糖	ホキ、みそ 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ 牛乳	葉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー にんじん、ごぼう、葉ねぎ もも缶、パイン缶、みかん缶	
9 (土)		 ☆牛乳・お菓子	お弁当の日			
11 (月)	ご飯	回鍋肉 れんこんとひじきのサラダ 果物 ☆牛乳・あんカステラ	砂糖、ごま油 マヨネーズ、すりごま ホットケーキミックス、マーガリン	豚肉、赤みそ ツナ、ひじき 牛乳、豆乳、卵、こしあん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが れんこん、えだまめ 果物	
12 (火)	ご飯	カレーライス(チキンナゲット付き) りっちゃんのサラダ 果物 ☆牛乳・お誕生日プリン	メーカーイン、揚げ油、油 油 牛乳、ホイップクリーム	チキンナゲット、豚肉、スキムミルク ロースハム、かつお節、塩こんぶ 牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ミニトマト 果物 いちご	
13 (水)	ご飯	五目炒り豆腐 パンサンスー 果物 ☆牛乳・クラッカーサンド(きな粉)	油、砂糖 春雨、油、ごま、ごま油 マーガリン、砂糖	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ 牛乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン きゅうり、にんじん、たまねぎ 果物	
14 (木)	ご飯	さけの塩焼き ひじきの炒め煮 ふのすまし汁 ☆フルーツヨーグルト	砂糖、油 おつゆふ ヨーグルト、スキムミルク	さけ 木綿豆腐、かまぼこ、油揚げ、ひじき ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、ピーマン えのきたけ、にんじん、みつば、こんぶ もも缶、パイン缶	

※ 7日・・・ツナサンド作り(幼児組)      13日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)

20日・・・ゆかりおむすび作り(幼児組)



2日・12日・16日・22日・23日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。