



12 月 予 定 献 立 表



日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
1（木）		ごはん／五目ビーフン かきたま汁 りんご	炒	豚ひき肉 たまご いりこ	こめ／ビーフン 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン えのき 玉ねぎ 人参 こねぎ りんご	淡口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ	牛乳 バナナ	スキムミルク スコーン
2（金）		ポークカレーライス 果菜サラダ みかんゼリー	煮	豚肉 ロースハム	こめ じゃが芋 マヨネーズ ゼリーの素	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 りんご パイン缶 みかん缶	カレールウ	牛乳 ビスケット	スキムミルク 大学いも
3（土）		マーボー丼 もやしの味噌汁 バナナ	煮	豚ひき肉 豆腐 厚揚げ いりこ わかめ みそ	こめ 三温糖 片栗粉	人参 椎茸 筍 生姜 にんにく 深ネギ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ しめじ バナナ	中華だし 濃口 しょうゆ	牛乳 スティックゼリー	スキムミルク ◎ぼたぼた焼き
5（月）	クッキング(たんぽぽ)	△おにぎり（具はお楽しみ） おでん しめじの味噌汁／みかん	煮	さけ たまご ウィンナー 鶏肉 たまご 厚 揚げ いりこ みそ 豆 腐	こめ 三温糖 こんにゃく 三温糖	大根 人参 しめじ 白菜 こねぎ／みか ん	食塩 淡口しょうゆ おでんの素	牛乳 せんべい	スキムミルク じゃこトースト
6（火）		ごはん／白身魚の酢豚風 春雨スープ キウイ	炒	かれい いりこ たまご	こめ／片栗粉 じゃが 芋 三温糖 春雨	人参 ピーマン 玉ねぎ パ イン缶 椎茸 筍 人参 えのき しめじ 白菜 キウイ	酒 酢 ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	牛乳 ビスコ	スキムミルク きなこマカロニ
7（水）		ごはん／牛肉とごぼうの煮物 そーめん汁 バナナ	煮	牛肉 厚揚げ かまぼこ いりこ	こめ／しらたき ごま 三温糖 そーめん	ごぼう 人参 人参 こねぎ バナナ	淡口・濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	牛乳 丸ボーロ	スキムミルク ヨーグルト マフィン
8（木）		ごはん／かに玉のオープン焼き スタミナサラダ わかめの味噌汁／りんご	焼	かにかま たまご 鶏ささみ いりこ 豆腐 わ かめ みそ	こめ／マヨネーズ ごま油 三温糖	もやし にら 大根 きゅうり トマト に んにく しょうが 椎茸 えのき 人参／りんご	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢	牛乳 アスパラガス	カルピスゼリー ◎ビスケット
9（金）	誕生会／クッキング(さくら)	ロコモコ丼 コーンスープ フルーツヨーグルト	焼	豚・牛ひき肉 牛 乳 卵 いりこ たまご ヨーグルト	こめ パン粉 三温糖 ジャガイモ 片栗粉 三温糖	玉ねぎ レタス 人参 玉ねぎ コーン・ク リーム缶 バナナ りんご みかん缶 モモ缶	ソースケチャップ こ しょう 濃口しょうゆ 淡口しよゆ	牛乳 小魚せんべい	スキムミルク △みかんのパウン ドケーキ
10（土）		ごはん／鶏肉とじゃが芋の煮物 わかめスープ みかん	煮	鶏肉 たまご 厚 揚げ わかめ たまご	こめ／じゃが芋 三温 糖	大根 人参 えのき 玉ねぎ 人参 みかん	淡口しょうゆ コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク ◎ベジたべる

いよいよ12月ですね☆

マラソン大会やもちつきなどの行事がありますので、体調を整えて楽しみたいですね！年末や年始のお楽しみなど盛りだくさんの時期です。しっかり睡眠、栄養をとり元気に過ごしましょう！



（お知らせとお願い）

☆14日はマラソン大会です。愛情おにぎりdayですので、おにぎりとおやつの準備をお願いします。

☆23日はもちつきです。自分たちでついたお餅を食べる予定です。

☆24日は半日保育です。



食育活動・クッキング（🍩マーク）

＊12月はさくらぐみ・ひまわりぐみ・たんぽぽぐみです＊

○5日たんぽぽぐみ(おにぎり)

○9日さくらぐみ(みかんパウンドケーキ)

○15日ひまわりぐみ(パフェ)



※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。

※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。

※☆マークはカミカミメニューです。

※🍩マークは食育活動です。

※予定献立表は裏面に12日から28日までを記載してあります。

※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
12（月）		ごはん／ひじきナゲット こまつなの味噌汁 キウイ	揚	鶏ひき・もも肉 いりこ 豆腐 みそ	こめ／ひじき 小麦粉 油 マヨネーズ はちみつ	コーン缶 レタス トマト しめじ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ キウイ	ケチャップ 	牛乳 ビスケット	フルーチェ ◎クッキー
13（火）		パン なすのミートスパゲティ クリームスープ／りんご	炒	豚ひき肉	コッパパン スパゲティ	なす 玉ねぎ 人参 トマト 缶 玉ねぎ 人参 コーン・ク リーム缶 りんご	コンソメ ケ チャップ	牛乳 せんべい	スキムミルク おいもフライ
14（水）	愛情おにぎり	 マラソン大会							
15（木）	クッキング（ひまわり）	ごはん／魚のカレー竜田揚げ ミモザサラダ もやしのスープ／みかん	揚	あじ たまご	こめ／三温糖 片栗粉 油 マヨネーズ	ブロッコリー コーン缶 トマト 人参 もやし えのき こね ぎ／みかん	カレー粉 淡口 しょうゆ コンソメ	牛乳 バナナ	△パフェ
16（金）	報恩の日	ごはん／大豆の甘辛揚げ なます さといもの味噌汁／バナナ	揚	だいず 油揚げ いりこ かまぼこ いりこ みそ 厚揚げ	こめ／油 みりん 片栗粉 三温糖 ごま 里芋	人参 大根 玉ねぎ しめじ こねぎ／バナナ	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ	牛乳 ぷくっこ動物	牛乳ふくれ
17（土）		ごはん／炒り豆腐 鶏団子と春雨のスープ オレンジ	炒	ちくわ 豆腐 たまご 鶏ひき肉 たまご	こめ／三温糖 春雨 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	淡口しょうゆ 淡口しょうゆ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク ◎サブレ
19（月）		ごはん／チーズカツ 青のりのすまし汁 りんご	揚	豚ロース スライスチーズ たまご 豆腐 青さのり かまぼこ いりこ	こめ／小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ #VALUE!	キャベツ 人参 えのき りんご	こしょう ケ チャップ 淡口しょうゆ	牛乳 スティックゼリー	スキムミルク ココアクッキー
20（火）		ごはん／照り焼きチキン スパゲティサラダ 中華スープ／バナナ	焼	鶏肉 ロースハム かにかま たまご	こめ／三温糖 サラスパ マヨネーズ	にんにく きゅうり 人参 レタス 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 深ねぎ もやし／バナナ	淡口・濃口しょうゆ 中華だし 淡口しょうゆ	牛乳 ビスコ	スキムミルク スイートポテト
21（水）		ごはん／魚のみそ煮 けんちん汁 みかん	煮	さば 豆腐 みそ 豚肉 豆腐 いりこ	こめ／三温糖 こんにゃく 片栗粉	こねぎ しょうが 大根 人参 ごぼう こねぎ みかん	淡口しょうゆ	牛乳 バナナ	スキムミルク 豆腐ドーナツ
22（木）		ごはん／すき焼き風煮 大根とたまごのスープ バナナ	煮	牛肉 豆腐 たまご	こめ／うどん しらたき 三温糖	人参 白菜 大根 玉ねぎ コーン缶 人参 バナナ	濃口しょうゆ コンソメ	牛乳 せんべい	ババロア ◎クッキー
23（金）	もちつき	親子丼 グリーンポテト ゼリー	煮	かまぼこ 鶏肉 たまご 青のり粉	こめ みりん 三温糖 じゃが芋 油 マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ こねぎ	淡口しょうゆ	牛乳 もち	スキムミルク ◎せんべい
24（土）	半日保育	ごはん／魚のねぎみそ焼き 春雨の酢の物／はんぺん汁 バナナ	炒	ぶり みそ ロースハム 卵／はんぺん いりこ	こめ／ごま油 みりん 春雨 三温糖	深ねぎ しょうが にんにく きゅうり 人参／ほうれん草 人参 バナナ	淡口しょうゆ 酢	小魚せんべい	
26（月）		わかめおにぎり 味噌ラーメン 元気もりもりサラダ／りんご	煮	炊き込みわかめ 豚ひき肉 鶏ガラ わかめ しらす干し	こめ 中華麺 ごま油 三温糖	キャベツ 人参 人参 もやし 玉ねぎ コーン缶 生姜にんにく 枝豆 人参 きゅうり レタス	濃口しょうゆ 酢	牛乳 ボーロ	スキムミルク ワッフル
27（火）		ごはん／鮭ときのこのグラタン ほうれん草スープ みかん	焼	さけ 牛乳 チーズ かまぼこ たまご いりこ	こめ／バター 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ しめじ コーン缶 ほうれん草 えのき 人参 みかん	コンソメ こしょう 淡口しょうゆ	牛乳 スティックゼリー	ココア蒸しパン
28（水）	終業式	巻き寿司／からあげ 年越しうどん カルピス	揚・煮	魚肉ソーセージ 卵 鶏肉 油揚げ いりこ かまぼこ	こめ 三温糖 マヨネーズ／油 ごま油 片栗粉 うどん 三温糖 カルピス	レタス きゅうり こねぎ	酢／淡口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ	牛乳 ビスコ	スキムミルク ミルフィーユ

