



12月献立表



日付	献立名	おやつ	材 料 名				(○はおやつ材料)
			【赤】血や肉や骨になるもの	【黄】熱と力になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	その他調味料	
2月	麦ごはん 豆腐の中華煮 納豆みそ 大根スープ	保育乳 さつま芋のポテトライ みかん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○揚げ油、押麦、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○みかん、だいこん、にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩、かつお節	
3火	ごはん 豚肉と野菜みそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 あずきスコーン オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○プレーンヨーグルト、○ゆであずき缶、ツナ油漬缶、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、サラダ用スパゲティー、油、砂糖	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、カットわかめ	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩	
4水	あわごはん バーベキューチキン キャベツおかか和え じゃが芋みそ汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、あわ、砂糖、油	○バナナ、キャベツ、にんじん、○もも缶、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、みりん	
5木	カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ	保育乳 切干し大根ヒヤーチー りんご	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ワインナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉	○りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干したいこん	カレールウ、○ケチャップ、○ウスターソース、○食塩、和風ドレッシング	
6金	中華どんぶり ナムル オレンジ	保育乳 そぼろおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、○豚ひき肉	米、○米、砂糖、ごま油、片栗粉、○砂糖、揚げ油、油	○レンジ、にんじん、こまつな、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、切り干したいこん、黒きくらげ、ひじき、○しょうが、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、酢、○みりん	
7土	そぼろどんぶり 黄桃		豚ひき肉、鶏ひき肉	米、油	もも缶、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩	
9月	ごはん 豚と野菜しようが焼き ポテトライ 大根みそ汁	保育乳 みそポーポー バナナ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	じゃがいも、米、○小麦粉、揚げ油、油、○砂糖、三温糖、○油、片栗粉	○バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、○しょうが、カットわかめ	しょうゆ、○みりん	
10火	麦ごはん おかか納豆 切干し大根と豚肉の炒め物 キャベツスープ	保育乳 豆乳くずもち みかん	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、油揚げ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、押麦	○みかん、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン缶、ねぎ、切り干したいこん、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、食塩	
11水	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏の甘酢煮 おかか和え	保育乳 みそクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○みそ	米、○小麦粉、○三温糖、○油、砂糖、片栗粉	○りんご、とうがん、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、しめじ、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩	
12木	ごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐みそ汁	保育乳 さつま芋蒸しケーキ オレンジ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、酢、	
13金	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	○米、スパゲティー、じゃがいも、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	
14土	ピラフ 春雨野菜スープ		沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	
16月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 大根スープ	保育乳 人参ケーキ オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、はるさめ、油、○白ごま、砂糖	○オレンジ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩、○シナモン	
17火	ごはん 鶏と厚揚げケチャップ煮 ブロッコリーツナ和え じゃが芋スープ	保育乳 おかか昆布おにぎり	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶	○米、米、じゃがいも、油、○砂糖、砂糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、生しいたけ、○塩こんぶ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、ウスターソース、食塩	
18水	たきこみごはん ちくわイソベ揚げ おかか和え 豚汁	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、豚肉、ちくわ、鶏もも肉、みそ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○食パン、小麦粉、○マヨネーズ、揚げ油	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、ごぼう、ねぎ、たけのこ、○コーン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピーマン、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	
19木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 豆乳ココアプリン せんべい	保育乳、○調製豆乳	○砂糖	○粉かんてん		
20金	あわごはん 厚揚げそぼろ煮 ナムル 鶏肉スープ	保育乳 黒糖スコーン りんご	保育乳、厚揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮、○プレーンヨーグルト、○卵、みそ	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、あわ、砂糖、ごま油、油	○りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、切り干したいこん、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、食塩	
21土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ	
23月	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 パンブキンスープ クラッカー	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、みそ	米、○生クリーム、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、もやし、コーン缶、キャベツ、○クリームコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	みりん、しょうゆ、○コンソメ、○パセリ粉、食塩	
24火	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜ソテー マカロニスープ	保育乳 Xmasクッキー りんご	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、マカロニ、○コーンフレーク、油、砂糖	○りんご、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、生しいたけ、セロリー、コーン缶、○レーズン	ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩	
25水	ウツチンライス ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 星のスープ	保育乳 お誕生ケーキ	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、焼ふ(星の麩)、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	
26木	ごはん チキン豆乳シチュー ブロッコリー炒め オレンジ	保育乳 ミートトースト	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、○ピザ用チーズ	米、○食パン、じゃがいも、油、小麦粉、○三温糖	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶	○ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、○ウスターソース、食塩	
27金	沖縄そば おかか和え みかん	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○鶏もも肉	沖縄そば、○米、砂糖	みかん、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○ひじき	みりん、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、食塩	
28土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ		