



12月の予定献立表



ひだまり認定こども園

日		昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	月	マージンごはん 肉じゃが 納豆みそ トマトサラダ 春雨スープ みかん	固形ヨーグルト ウエハース	ヨーグルト ツナ缶 白身魚 豚 肉 ひきわり納豆 保乳	じゃが芋 三温糖 強化米 精白 米 はるさめ	玉ねぎ トマト 人参 ねぎ レタス クリンピース きゅ うり 糸こんにゃく しめじ だけのこ 水菜 白菜
2	火	三色ごはん くずきりの甘酢あえ ゆし豆腐 りんご	ミニマドレーヌ 保乳	竹小町(卵不使用) 牛乳 豚ひき 肉 ゆし豆腐 保乳	アンパンマンせんべい バター 三温糖 ホットケーキミックス 強化米 精白米	人参 ねぎ きゅうり パナ ナ ほうれん草(冷) わかめ
3	水	ごはん お魚バーグ ほうれん草炒め ポテトサラダ なすのみそ汁 ネーブル	バターシュガーラスク 保乳	豆腐 保乳	ホールコーン じゃが芋 食パン (卵不使用) 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ なす(皮を むく) 人参 にんにく ね ぎ きゅうり ほうれん草 栗 冷凍 りんご わかめ
4	木	スパゲティミートソース 切干大根のゴマ酢あえ 粉ふき芋 コーンスープ みかん	鮭おにぎり ぼりぼり小魚 麦茶	鮭フレーク 粉チーズ 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏 ささ身 肉のり	ホールコーン じゃが芋 三温糖 小麦粉 スパゲティ 強化米 精白米 Cコーン缶	切干しだいこん 玉ねぎ トマ ト 人参 ピーマン 刻みの り きゅうり ごぼう セロ リ 白菜 マッシュルーム缶 りんご
5	金	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参刈り ブロッコリーサラダ すまし汁 りんご	ココアクッキー 保乳	竹小町(卵不使用) ツナ缶 鶏も も肉 保乳	米せんべい 三温糖 粉黒糖 小 麦粉 ホットケーキミックス 強 化米 精白米	人参 にんにく 長ねぎ も やし チンゲン菜 ブロッコリー ブロッコリー(冷) りんご
6	土	マーボー丼 キャベツのツナ和え 大根のみそ汁 みかん	どら焼き 保乳	ツナ缶 豚ひき肉 豆腐 保乳	精白米	大根 玉ねぎ ニラ 人参 ね ぎ キャベツ パナナ ブロッ コリー(冷) わかめ
8	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参刈り きゅうりの甘酢和え 切干大根のみそ汁 バナナ	やきいも 保乳	竹小町(卵不使用) ツナ缶 豚肩 ロース 保乳	バター 強化米 精白米 さつ ま芋	切干大根 玉ねぎ ニラ 人参 赤ピーマン きゅうり パナナ りんご わかめ
9	火	ごはん 白身魚のキャロット焼き こんにゃくのソテー ゴマじゃが コーンスープ ネーブル	焼き菓子(サブレ) 保乳	バス 豚肩ロース きな粉 保乳	ホールコーン じゃが芋 三温糖 ロールパン 強化米 精白米 Cコーン缶	ネーブル 玉ねぎ 人参 刻み パセリ 小松菜 糸こんにゃく
10	水	ロールパン 肉団子の甘酢あん ポテトサラダ アーサ汁 パナナ	いなり寿司 麦茶	味つけいなり皮 豚ひき肉 絹ごし 豆腐 保乳	じゃが芋 ロールパン 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ 刻みレタ ス きゅうり バイン缶 パナ ナ レーズン
11	木	チキンカレー ブロッコリーサラダ すまし汁 ネーブル	オレンジゼリー 星たべよ	竹小町(卵不使用) 鶏もも肉 保 乳	粉ゼラチン ホールコーン バ ター じゃが芋 小麦粉 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン えのきだけ クリ ンピース きゅうり ブロッ コリー(冷) りんご わか め
12	金	マージンごはん 白身魚フライ 八宝菜 もずくの酢物 コーンスープ ネーブル	ムーチー 保乳	塩抜き 豚もも肉 保乳	黒糖アガラサミツ ホールコー ン 強化米 精白米 Cコーン 缶	ネーブル 玉ねぎ 人参 にん にく 刻みパセリ きゅうり 生しいだけ だけのこ 水菜 白 菜
13	土	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーサラダ わかめスープ ネーブル	クリームパン 保乳	竹小町(卵不使用) 鶏もも肉 保 乳	ホールコーン 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 みつば 刻みの り さやいんげん きゅうり パナナ ブロッコリー(冷) わかめ
15	月	ゆかりごはん 豚肉のソテー ほうれん草炒め キャロットラペ すまし汁 パナナ	豆腐ドーナツ 保乳	竹小町(卵不使用) 豚もも肉 き な粉 絹ごし豆腐 保乳	アンパンマンせんべい ホール コーン 三温糖 ホットケーキ ミックス 精白米	人参 ねぎ みつば えのきだ け パナナ ブロッコリー (冷) ほうれん草 わかめ
16	火	焼肉ピビンバ 白菜のツナ和え たまねぎのみそ汁 柿	マシュマロサンド 保乳	ツナ缶 保乳	米せんべい 精白米	玉ねぎ 人参 もやし えのき だけ きゅうり 小松菜 白 菜 わかめ
17	水	もずくどんぶり キャベツのツナ和え アーサ汁 バイン缶	レモンケーキ 保乳	もずく 塩抜き ツナ缶 豚ひき 肉 豆腐 保乳	ホールコーン バター小麦粉 強化米 精白米	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり バイン
18	木	お誕生日会のためお弁当持参での登園になります。(水筒は2～5歳児のみです。)				
19	金	マージンごはん 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 ブロッコリーポン酢あえ みそ汁 ネーブル	もずく入りヒラヤーチー 保乳	竹小町(卵不使用) もずく 塩 抜き ツナ缶 豚ひき肉 干しひ じき 保乳	アンパンマンせんべい 三温糖 小麦粉 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ ニラ 人参 ねぎ さやいんげん キャベツ 糸こんにゃく かぼちゃ ブロッ コリー(冷) わかめ
20	土	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ わかめスープ みかん	もみじまんじゅう 保乳	鶏もも肉 調整豆腐 保乳	じゃが芋 強化米 精白米	玉ねぎ トマト 人参 みつば レタス きゅうり ブロッコ リー(冷) わかめ
22	月	トゥンジージュシー さばの照焼き きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 みかん	ホットケーキ 保乳	牛乳 さば 生 ゆし豆腐 干しひ じき 豚三枚肉 保乳	ホットケーキミックス 強化米 精白米	ニラ 人参 ねぎ きゅうり バナナ わかめ
23	火	ごはん 豚の角煮風 野菜炒め スライストマト キャベツのスープ ネーブル	揚げパン ココア豆乳	牛乳 ベーコン(卵不使用) 豆 腐 豚三枚肉 保乳	バター 三温糖 粉黒糖 ホット ケーキミックス 強化米 精白米	玉ねぎ トマト 人参 刻みレ タス キャベツ 生しいだけ しめじ パナナ ほうれん草
24	水	黒米ごはん 鶏肉のマーマレード 五目さんぴら きゅうりのゆかり和え すまし汁 りんご	カルピスゼリー あんぱんまんせんべい	竹小町(卵不使用) もずく 塩 抜き 牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 保乳	アンパンマンせんべい 粉ゼラチ ン 強化米 精白米	みかん缶 人参 ねぎ えのき だけ きゅうり ごぼう 糸こんにゃく 干しいだけ り んご
25	木	カレーピラフ ハンバーグ 温サラダ マッシュポテト 人参グラッセ パンブキンスープ ミックスフルーツ	クリスマスケーキ 保乳	豚ひき肉 鶏もも肉 肉のり 保乳	ホールコーン バター じゃが芋 パン粉 卵不使用 精白米	みかん缶 玉ねぎ トマト 人参 糖漬 えのきだけ クリンピー ス キャベツ かぼちゃ パ イン缶 ブロッコリー(冷) マッシュルーム缶 りんご
26	金	沖縄そば かぼちゃの天ぷら 大根サラダ バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	牛乳 豚肩ロース 刻み昆布 保乳	米せんべい 沖縄そば ゆで ホットケーキミックス	ネーブル 大根 きゅうり か ぼちゃ 山東菜
27	土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ すまし汁 みかん	はちや棒 保乳	牛乳 豚肩ロース 豆腐 保乳	バター じゃが芋 粉黒糖 小麦 粉 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリン ピース 冷凍 ブロッコリー (冷)
29	月	年末休み				
30	火					
31	水					