



# 12月献立表



令和5年11月30日

## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	金	牛乳	ごはん チキン南蛮 刻み昆布煮 豆腐のすまし汁 みかん	米 鶏肉、卵、キャベツ、天ぷら粉、マヨドレ、酢、醤油、砂糖、油 刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節、ごま 玉ねぎ、豆腐、エリンギ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳	
		薄焼き せんべい			フルーツ	ヨーグルト、バナナ
2	土	牛乳	焼きそば 白菜スープ バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、青のり、ソース、中華味、ごま油 白菜、玉ねぎ、厚揚げ、醤油、中華味 バナナ	お茶	
		ハッピー ターン			おにぎり	米、塩昆布、ごま
3	日					
4	月	牛乳	麦ごはん さばの味噌煮 マカロニサラダ けんちん汁 バナナ オレンジ	米、押し麦 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、塩 鶏肉、大根、玉ねぎ、里芋、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま油 オレンジ	お茶 牛乳	
					★おさつ チップス	さつま芋、油、砂糖
5	火	牛乳	豚丼 パンサンスー わかめの味噌スープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 春雨、キャベツ、人参、豆苗、かにかま、酢、砂糖、醤油、ごま油、ごま 長ねぎ、わかめ、厚揚げ、味噌、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ジャム	
		どうぶつ ビスケット			サンド	食パン、苺ジャム
6	水	牛乳	ロールパン かぼちゃグラタン キャベツとコーンサラダ 野菜 クラッカー りんご	ロールパン 鶏ミンチ、かぼちゃ、玉ねぎ、チーズ、パセリ、牛乳、シチュールウ キャベツ、人参、パプリカ、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま かぶ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、ベーコン、醤油、コンソメ、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	
		野菜 クラッカー			焼き おにぎり	米、五穀米、醤油 みりん、鰹節
7	木	牛乳	ひじきごはん ★あまさぎの天ぷら 白菜のマヨごま和え 大根の味噌汁 チーズ なし	米、ひじき、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 あまさぎ、天ぷら粉、塩、青のり、油 白菜、人参、もやし、ささみ、醤油、マヨドレ、練りごま 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	
		チーズ			ビーフン	中華味、ソース、ごま油
8	金	牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め ツナじゃが芋煮 にら玉味噌汁 干し芋 キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、醤油、みりん、ケチャップ、ごま油 じゃが芋、人参、ツナ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 卵、玉ねぎ、えのき、にら、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	
		干し芋			ヨーグルト	ヨーグルト、牛乳、砂糖
		干し芋			ケーキ	マーガリン、レーズン
9	土	牛乳	きつねうどん キャベツ和え オレンジ	うどん、玉ねぎ、わかめ、薄揚げ、細ねぎ、醤油、砂糖、塩、みりん、鰹節 キャベツ、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま オレンジ	お茶	
		せんべい			ポン菓子	
10	日					
11	月	牛乳	中華丼 ★さつま芋とごぼうサラダ わかめスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 さつま芋、ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、ごま、マヨドレ 長ねぎ、わかめ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	
		きな粉 ウエハース			くるくる ソーセージ	ホットケーキミックス ウインナー、卵、ごま
12	火	牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 高菜とさつま揚げの煮浸し はんぺんのすまし汁 りんご	米 鶏肉、細ねぎ、味噌、みりん、マヨドレ 高菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳	
		ねじりん棒			お好み焼き	天かす、ソース、青のり
13	水	牛乳	津田かぶごはん さくさくお魚フライ 納豆サラダ 豚汁 みかん	米、津田かぶ、塩、浅漬の素 パトウ、小麦粉、パン粉、塩、油、中農ソース 納豆、キャベツ、チンゲン菜、人参、醤油、マヨドレ、鰹節 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し みかん	お茶 牛乳	
		チーズ			★野菜 プリッツ	小麦粉、人参、パセリ マーガリン、ごま、塩
14	木	牛乳	誕生会	お楽しみメニュー		

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名		
15	金	牛乳	ジャージャー麺 のり塩ポテト 切干大根サラダ バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、細ねぎ、赤味噌、片栗粉、中華味、ごま油 じゃが芋、塩、青のり、マーガリン 切干大根、人参、小松菜、ツナ、チーズ、ごま、醤油、砂糖、マヨドレ バナナ	お茶 牛乳 きな粉 おはぎ	米、もち米、きな粉 塩、砂糖	
16	土	牛乳	おにぎり ハッピー ターン オレンジ	米、塩昆布、ゆかり、ツナ、ごま 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ラスク		
17	日						
18	月	牛乳	弁当の日				
		うの花 クッキー				お茶 牛乳 アップルパイ	パイ生地、りんご 砂糖
19	火	牛乳	食パン ★タンドリーチキン 花野菜のごまサラダ オニオンスープ 干し芋 キウイフルーツ	食パン 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、カレー粉、塩 ブロッコリー、カリフラワー、人参、トマト、練りごま、酢、醤油、砂糖 玉ねぎ、コーン、パセリ、醤油、コンソメ、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳		
						鮭わかめ 雑炊	米、鮭フレーク、鰹節 ふりかけわかめ、醤油
20	水	牛乳	ビビンバ丼 ひじきとれんこん和え ごま ビスケット オレンジ	米、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、生姜、味噌、みりん、醤油、ごま油 ひじき、蓮根、豆苗、人参、ハム、醤油、砂糖、マヨドレ 白菜、玉ねぎ、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳		
		ごま ビスケット				ミルクココア トースト	食パン、マーガリン 牛乳、砂糖、ココア
21	木	牛乳	ごはん すき焼き風煮 3色酢の物 揚げさつま芋 りんご チーズ	米 牛肉、玉ねぎ、人参、白菜、厚揚げ、ねぎ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 大根、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖 さつま芋、塩、砂糖、油 りんご	お茶 牛乳		
		チーズ				★ザクザク クッキー	小麦粉、バター、牛乳 オートミール、砂糖
22	金	牛乳	ごはん さけの幽庵焼き ほうれん草のごま和え 人参 チップ みかん	米 さけ、ゆず、醤油、みりん ほうれん草、人参、もやし、しめじ、ささみ、ごま、醤油、砂糖、ごま油 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みかん	お茶 牛乳		
		人参 チップ				ホットケーキミックス ポンデ ケーキ	団子の子、豆腐、砂糖 粉チーズ、油、牛乳、塩
23	土	牛乳	チャーハン 春雨スープ せんべい バナナ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、わかめ、にら、春雨、醤油、中華味 バナナ	お茶		
		せんべい				食パン、マーガリン シュガーサンド	砂糖
24	日						
25	月	牛乳	クリスマス会	★クリスマスメニュー			
26	火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 小松菜のガーリック炒め 薄焼き せんべい キウイフルーツ	米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 小松菜、人参、コーン、ガーリックパウダー、醤油、ごま油 あらめ、ごま、醤油、みりん、砂糖、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳		
		薄焼き せんべい				スノーボール クッキー	小麦粉、バター、牛乳 コーンスターチ、粉糖
27	水	牛乳	ごはん お魚ハンバーグ ★大根のゆかり和え 白菜の味噌汁 りんご バナナ	米 あじ、玉ねぎ、生姜、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中農ソース 大根、人参、きゅうり、ゆかり、ごま 玉ねぎ、白菜、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳		
		バナナ				ホットケーキミックス チーズ 蒸しパン	ホットケーキミックス チーズ、砂糖、牛乳 油
28	木	牛乳	年越しうどん かき揚げ ツナサラダ みかん スナック	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節、塩 玉ねぎ、ピーマン、さつま芋、ごぼう、天ぷら粉、塩、油 キャベツ、人参、豆苗、ツナ、マヨドレ、ごま みかん	お茶 牛乳		
		畑の スナック				そばろ おにぎり	米、豚ミンチ 醤油、砂糖、鰹節
29	金		年末休所				
30	土		年末休所				
31	日		年末休所				

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

