



12月の献立



令和4年 松島こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(木)	わかめごはん ちくさやき やさいのごまあえ とんじる くだもの ぎゅうにゅう	ばたーくつきー	枝豆 卵 豚肉 豚レバー みそ ひじき 牛乳	米 ごま さといも 小麦粉 油 さつま芋 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 果物
2日(金)	げんまいいりごはん さかなのたるたるそーすやき ちくぜんに じゃがいものみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ふる一つかすてら	白身魚 卵 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 ケーキミックス	玉ねぎ ピーマン パセリ ごぼう たけのこ 大根 人参 いんげん 椎茸 豆苗 果物 果物缶
3日(土)	ごはん ぎゅうにくいのために とうがんのすましじる くだもの ぎゅうにゅう	どらやき	牛肉 ツナ 豆腐 牛乳	米 こんにやく 砂糖 どら焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり 冬瓜 ほうれん草 果物
5日(月)	こくまいごはん さばのみそに くーいりちー かきたまじる くだもの	さーたーあんだぎー	さば 昆布 豚肉 卵 みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 こんにやく 油 小麦粉	キャベツ 切干大根 人参 生姜 えのき ほうれん草 果物
6日(火)	むぎごはん まーぼーどうふ ちゅうかさらだ はるさめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	ちーず・せんべい	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 ごま 春雨 ラード 小麦粉	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 レモン
7日(水)	あわごはん わかめのみそしる とりにくのばーばきゅーそーすやき ぶろっこりー にんじんしりしり くだもの ぎゅうにゅう	せさみくつきー	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター 砂糖	しょうが にんにく レモン 玉ねぎ りんご キャベツ コーン 人参 なら 大根 ねぎ 果物
8日(木)	げんまいいりごはん なっとうみそ にくじゃが わふうはるさめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	おぐらけーき	油みそ 豚肉 納豆 豆腐 牛乳	米 玄米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ケーキミックス 小豆 バター	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オクラ 果物
9日(金)	はやしらいす ぶろっこりーさらだ あおなのすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	あげぱん	牛肉 豚レバー ちくわ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 ハヤシフレーク バター ごまドレッシング 胚芽パン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 しめじ コーン 果物
10日(土)	ごもくちやーはん ちーず ちゅうかさーぶ くだもの ぎゅうにゅう	ちよぼちよぼくつきー	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 クッキー 片栗粉	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし 小松菜 パプリカ 長ねぎ 果物
12日(月)	げんまいいりごはん しろみさかなのけちやつふ ん ぱぱいやいりちー かぼちゃのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	こくとうあがらさー	白身魚 豚肉 みそ 卵 豆乳 牛乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 黒糖	パパイア 人参 なら 南瓜 玉ねぎ 生姜 貝割大根 果物
13日(火)	あわごはん かぼちやしちゅー どうふとたまごのおーぶんやき こーるすろー くだもの ぎゅうにゅう	ばななまふいん	鶏肉 豆腐 卵 牛乳 牛乳	米 バター 砂糖 マヨネーズ ケーキミックス	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム ピーマン コーン セロリ ほうれん草 キャベツ 果物
14日(水)	おべんとうかい	だいがくいも	牛乳	砂糖 さつま芋 油 ごま	
15日(木)	あわごはん きんめだいのむにえる ぶろっこりー いりとうふ かぶのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	やさいひらやーちー	きんめだい 豆腐 豚ミンチ みそ 卵 ツナ ひじき 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	白菜 生姜 人参 いんげん かぶ しめじ 大根の葉 果物 きやべつ ほうれん草
16日(金)	わかめごはん ればーふらいーあまだれづけ はくさいのあえもの かぼちゃとあおなののみそしる くだもの ぎゅうにゅう	すいーとぼてと	わかめ 豚レバー 卵 ツナ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター 生クリーム	南瓜 白菜 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ 大根の葉 果物
17日(土)	ちゅうかどん ちゅうかさーぶ くだもの ぎゅうにゅう	やきどーなつ	牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 春雨 トーナツ	白菜 人参 ピーマン 椎茸 ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 果物
19日(月)	むぎごはん みーとろーふ ひじきのもの さといもののみそしる くだもの ぎゅうにゅう	きなこさぶれ	合挽ミンチ 豚レバー 卵 ひじき ちくわ わかめ みそ きなこ 油揚げ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 里芋 バター ケーキミックス 油	玉ねぎ にんにく グリーンピース コーン ほうれん草 人参 いんげん えのき ねぎ 果物
20日(火)	もずくどん きやべつのごまあえ とうにゅういりさつまじる くだもの ぎゅうにゅう	きやらめるふ	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま さつま芋 車麩	生姜 ピーマン キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物
21日(水)	じゅーしーごはん さけのしおやき だいにんさらだ ゆしどうふ くだものかん ぎゅうにゅう	べにいもくずもち	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ ツナ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 紅芋粉 芋くず	人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ 大根 きゅうり 果物
22日(木)	☆おたんじょうび・くりすますかい☆ けちやっふらいす ろーすとちきん ぼてとさらだ こんそめすーぶ けーき ぎゅうにゅう	とうにゅうえはーす	ウインナー 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 バター ウエハース	生姜 にんにく キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ パプリカ きゅうり 大根の葉 果物
23日(金)	すばけていーみーとそーす やさいさらだ こーんすーぶ ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター ケーキ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ コーン 果物缶 にんにく トマト
24日(土)	びびんぼどん ゆしどうふ くだもの ぎゅうにゅう	たまごぼーろ	牛肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま たまごぼーろ	しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 ねぎ 果物
26日(月)	むぎごはん さかなのあげに せんざりいりちー とりととうがのみそしる くだもの	ちよこちつづくつきー	白身魚 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 チョコチップ	生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
27日(火)	あわごはん ぶたにくのしょうがやき ちゅうかふうやさいのため くだもの じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	じゃむぱん	豚肉 ちくわ 青さのり 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 バター ごま油 食パン ジャム	生姜 キャベツ 人参 ピーマン えのき 大根の葉 果物
28日(水)	おきなわそば あおなのなっとうあえ さつまいものごまに くだもの ぎゅうにゅう	ちまきふうおにぎり	豚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま ごま油	ねぎ 小松菜 人参 果物 たけのこ 人参 椎茸 果物



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

