



12月の献立

令和5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(金)	ちきんかれー やさいさらだ わかめとたまごのすーぶ ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	いもてんぷら	鶏肉 ツナ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 カレー粉 バーモントカレールー 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物缶
2日(土)	やしそば ちーず あーさじる くだもの ぎゅうにゅう	ぼうむくーへん	豚肉 青さのり チーズ 豆腐 鶏肉 牛乳	焼きそば糖 油 砂糖 パウムケーヘン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 果物
4日(月)	くろまいごはん さばのみそに きゃべつとうめあえ くーぶいりちー かきたまじる くだもの ぎゅうにゅう	くずもち	さば みそ 昆布 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 糸こんにやく 油 片栗粉 砂糖 黒糖	キャベツ 生姜 切干大根 人参 えのき 大根の葉 果物
5日(火)	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	おれんじ ふれんちとーすと	牛肉 豚レバー ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ゴマドレッシング 食パン バター	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 コーン しめじ 果物
6日(水)	あわごはん だいこんのみそしる とりにくのぼーべきゅーそーすやき 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 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 いら 大根 長ねぎ 果物
7日(木)	あわごはん きんめだいのむにえる いりどうふ さといものみそしる ぎゅうにゅう くだもの	ちんびん	金目鯛 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ 牛乳	米 げんまい 小麦粉 バター 油 ごま油 里芋	人参 いんげん しめじ 大根の葉 果物
8日(金)	たこらいす ころっけ あおなのすーぶ よーぐると きなこかけ ぎゅうにゅう	うえはーす	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 コロック ごま油 ウエハース	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト ほうれん草 長ねぎ 果物
9日(土)	ごもくちやーはん くだものかん ちゅうかすーぶ ぎゅうにゅう	れもんけーき	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま 片栗粉 油 ごま油 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 にんにく 小松菜 長ねぎ 果物缶
11日(月)	げんまいごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのけちやつあん ばばいやいりちー くだもの じゃがいものみそしる	ちーずむしばん	白身魚 豚肉 みそ 卵 クリームチーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖	パパイア 人参 いら 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 貝割大根 果物
12日(火)	もずくどん きゃべつごまあえ とうにゅういりさつまじる くだもの ぎゅうにゅう	ぶらうにー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 小麦粉 バター ココア	ピーマン 生姜 キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物
13日(水)	おべんとうかい	おえかきばん	牛乳	食パン チョコレート	
14日(木)	ぎゅうどん ふる一つよーぐると きりぼしだいこんのすのもの かぶのみそしる ぎゅうにゅう	あいすぼくすくつきー	牛肉 ツナ わかめ みそ 牛乳 ヨーグルト 卵 スキムミルク	米 糸こんにやく 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ かぶ 果物缶
15日(金)	げんまいごはん さばのかれーこやき くーぶいりちー かぼちゃのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	だいがくいも	さば 昆布 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにやく さつま芋 砂糖 ごま	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
16日(土)	ちゅうかどん こーんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	わのばんけーき	豚肉 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 パンケーキ	白菜 人参 ピーマン 椎茸 ほうれん草 コーン 果物
18日(月)	むぎごはん さかなのあげに きゅうりのおかあえ くだもの とりとうがのみそしる せんぎりいりちー ぎゅうにゅう	きなこさぶれ	赤魚 系かつお 豚肉 鶏肉 みそ きな粉 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにやく 油 ケーキミックス バター	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
19日(火)	ばたーるーるぼん かぼちやしちゅー ぶろっこりーごまあえ くだもの ぎゅうにゅう	あぶらみそおにぎり	鶏肉 牛乳 ひじき みそ のり	バターロールパン バター 砂糖 ごま 米	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ マッシュルーム ブロッコリー コーン 果物
20日(水)	あわごはん ぶたにくのしょうがやき こなふきいも ちゅうかふうやさいいため なすのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ばななまふいん	豚肉 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 じゃが芋 バター ごま油 ケーキミックス 砂糖	キャベツ 人参 ピーマン 生姜 なす 大根の葉 果物
21日(木)	えだまめごはん とうふのしょうふうやき やさいのごまあえ きこのすましじる くだもの ぎゅうにゅう	あげばん	枝豆 豆腐 豚ミンチ 牛乳 卵 みそ きな粉	米 パン粉 砂糖 ごま 油 ロールパン	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物
22日(金)	★おたんじょうびかいーくりすます★ ゆかりごはん ちきんかつ はるさめのごまあえ くだもの みねすとろーね ぎゅうにゅう	ちよぼちよぼくつきー	鶏肉 卵 ツナ ウィナー 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 ごま ちよぼちよぼクッキー	ゆかり チキンカツ 人参 きゅうり キャベツ トマト 果物
23日(土)	にくうどん あおなのしらあえ くだもの ぎゅうにゅう	むしばん	牛肉 かまぼこ 青のり 卵 豆腐 ツナ	うどん 片栗粉 砂糖 油 蒸しパン	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ こんにやく ほうれん草 果物
25日(月)	★くりすます★ わかめごはん ぎゅうにゅう みーとろーふ ぽととさらだ こーんくりーむすーぶ ぶちけーき	ちよこちつぷ くつきー	鶏肉 合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 わかめ	米 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ 砂糖 バター チョコチップ コ コア	玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 グリーンピース パプリカ きゅうり コーン
26日(火)	あわごはん まーぼーどうふ ぶろっこりーのしろうごまあえ はるさめすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	まだれーぬ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ わかめ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま マドレーヌ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ いら にんにく 生姜 ブロッコリー 果物
27日(水)	むぎごはん れんこんいりとりつくね あおなといとこんにやくそてー もずくすましじる くだもの ぎゅうにゅう	ごまちんすこう	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく 油 小麦粉 ラード	玉ねぎ れんこん 生姜 ちんげん菜 人参 ねぎ 果物
28日(木)	としこしそば 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	じゃことわかめの おにぎり	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 のり スキムミルク しらす わかめ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 人参 果物
29日(金) ~ 31日(日)	年末休み				

※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。

