

12 月予定幼児食献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	水	麦ごはん 中華炒め 果物 春雨サラダ とうろ昆布のすまし汁	小倉あん入りケーキ 牛乳	豚肉 ササミ インゲン 小倉あん トコロ昆布 絹ごし豆腐 牛乳	白米 ごま 春雨 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ビーマン キュウリ ねぎ 果物	
2	木	あわごはん 鯖の照り焼き 筑前煮 なめこのみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	鶏肉 鯖 バター 牛乳 バター	白米 あわ オートミール 小麦粉 油 コンヤク	なめこ キュウリ 人参 インゲン 大根 ごぼう 小松菜 シイタケ 果物	
3	金	あわごはん チキンポテトグラタン きのこほうれん草ソテー コンソメスープ 果物	ベリージャムスコーン 牛乳	鶏肉 チーズ バター 牛乳	白米 あわ ホットケーキミックス じゃが芋 ベリージャム	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ エキ ほうれん草 小松菜 果物	
4	土	豚丼 春雨スープ 果物	クラッカー ミニゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 コーン 春雨 クラッカー ミニゼリー	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ネギ ビーマン 果物	
6	月	【かみ献立】玄米ごはん 鮭の塩焼き 果物 ヤングコーンのソテー キャベツのみそ汁	ほうれん草のケーキ 牛乳	鮭 ウィナー チーズ 卵 牛乳 油揚げ	白米 玄米 ヤングコーン 砂糖 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ネギ 人参 ブロッコリー 赤ビーマン 果物	
7	火	ごはん 豚肉とパプリカ炒め ポテトサラダ アーサのすまし汁 果物	ゴマクッキー 牛乳	豚ロース 絹ごし豆腐 バター 牛乳 アーサチーズ卵	白米 押し麦 小麦粉 ゴマ 油 砂糖 じゃが芋 コーン	玉ねぎ 人参 赤パプリカ キュウリ ねぎ 果物	
8	水	 お 弁 当 会 					
9	木	あわごはん ハンバーグ 果物 切干大根イリチー わかめのみそ汁	くずもち 牛乳	挽肉 わかめ 卵 きな粉 牛乳 チキアキ 刻み昆布	白米 あわ黒糖 芋くず 砂糖 コンヤク 油 パン粉	切干大根 インゲン パセリ 玉ねぎ 人参 果物	
10	金	あわごはん 照り焼きチキン 豆サラダ ミネストローネ 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	鶏肉 かつお 卵 バター ベーコン 枝豆 牛乳	白米 砂糖 じゃが芋 パスタ あわ さつま芋	キャベツ キュウリ 人参 果物 セロリ トマト 玉ねぎ	
11	土	三色丼 根菜のみそ汁 果物	麦ふあ〜チーズ 牛乳	鶏ミンチ 牛乳 チーズ	白米 コーン 油	玉ねぎ 小松菜 大根 人参 ねぎ 果物	
13	月	冬野菜カレーライス キュウリのジャコサラダ ほうれん草のすまし汁 果物	ココアケーキ 牛乳	鶏肉 しらす ちくわ 牛乳 卵 バター	白米 砂糖 ホットケーキミックス 油 小麦粉 ココア	人参 玉ねぎ さつま芋 白菜 果物 大根 キュウリ ほうれん草 エキ	
14	火	ごはん 鯖のみそ焼 果物 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	ボンデケーキ 牛乳	鯖 チキ揚げ 木綿豆腐 わかめ チーズ	白米 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	人参 ごぼう インゲン 果物	
15	水	焼きそば 大根とキュウリの梅肉和え 冬瓜のみそ汁 果物	いりこ菜おにぎり お茶	豚肉 アーサ 青のり	やきそば麺 油 白米 ごま	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ビーマン キュウリ ねぎ 冬瓜	
16	木	【かみ献立】麦ごはん きびなごのから揚げ 肉じゃが もずくスープ 果物	ジャムサンド 牛乳	きびなご 豚肉 もずく 牛乳	白米 押し麦 食パン ジャム 油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 コーインゲン ほうれん草 玉ねぎ 白菜 果物	
17	金	【食育献立】黒米ごはん 納豆アンダースー 豆腐チャンプルー イナムドウチ 果物	ロッククッキー 牛乳	納豆 豚肉 厚揚げ豆腐 バター カスラカマボコ 卵 ツナ 牛乳	白米 黒米 油 砂糖 コフレック 小麦粉	人参 キャベツ 玉ねぎ コー シイタケ ねぎ 果物	
18	土	中華あんかけ丼 中華スープ 果物	せんべいミニゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 かたくり粉 油 せんべい ミニゼリー	人参 玉ねぎ コー小松菜 果物 もやし エキ チンゲン菜	
20	月	ごはん 鮭のピザ焼き カラフル炒め クリームシチュー 果物	オートミールクッキー 牛乳	鶏肉 チーズ ウィナー 鮭 バター 牛乳	白米 じゃが芋 油 ごま油 小麦粉 オートミール	人参 玉ねぎ ビーマン パプリカ ブロッコリー 果物	
21	火	あわごはん タンドリーチキン レンコンきんぴら しめじのみそ汁 果物	おやつパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 チキ揚げ 牛乳	白米 あわ マヨネーズ おやつパン ゴマ油 コンヤク	レンコン 人参 インゲン シイタケ ネギ 果物	
22	水	【冬至献立】トウジンジーシューシー 果物 冬瓜の旨煮 豚汁	アガラサー 牛乳	豚肉 鶏ミンチ 枝豆 牛乳	白米 コンヤク 油 砂糖 田芋 黒糖 強力粉	人参 玉ねぎ 冬瓜 シイタケ ネギ ごぼう 果物	
23	木	ミートスパゲティ シーザーサラダ コーンクリームスープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	合挽き肉 牛乳 枝豆 しそひじき	スパゲティ オリーブオイル コーン 砂糖 白米	玉ねぎ 人参 キャベツ 果物 キュウリ ほうれん草 トマト	
24	金	 お 誕 生 日 会 & お た の し み 会 					
25	土	豚肉の生姜焼き丼 小松菜のみそ汁 果物	ビスケット ミニゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 油 ミニゼリー ビスケット	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 小松菜 ねぎ 果物	
27	月	麦ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 果物 タマナーチャンプルー えのきのすまし汁	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 バター ポーク 牛乳	白米 押し麦 オートミール コンフレック ゴマ	人参 キャベツ エキ もやし ねぎ 果物 玉ねぎ 小松菜 コー	
28	火	年越しそば もずく酢 果物	いなり寿司 お茶	三枚肉 カマボコ もずく いなり揚げ	沖縄そば 白米 砂糖 ゴマ	きゅうり ねぎ 果物	

※食材の都合により献立を変更する事があります。



MERRY CHRISTMAS