



12月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和5年11月29日

(○は午後おやつ)

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	金	ご飯 ブルゴ風炒め かぼちゃの素揚げ 人参の味噌汁・りんご	牛乳 ★コーンマヨトースト	米、○食パン、○マヨネーズ、 油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、にん じん皮むき、○コーン缶、にら、○ クリームコーン缶、にんにく	しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節、 食塩
2	土	牛丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ	クラッカー	米、しらたき、じゃがいも、砂糖	牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、万能ねぎ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)
4	月	ご飯 鮭の梅焼き おからサラダ 麩のすまし汁・オレンジ	牛乳 レモンヨーグルトケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、マ ヨネーズタイプ調味料(低カロリー タイプ)、焼ふ、砂糖	○牛乳、さけ、おから、○ヨーグル ト(無糖)、ハム、○卵	オレンジ、にんじん皮むき、たまね ぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、 ねぎ、うめ干し、○レモン果汁	みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、 しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節、 食塩
5	火	ご飯 国産牛肉と青梗菜の味噌炒め フライドポテト・わかめスープ りんご	牛乳 メープルビスケット	米、じゃがいも、○ホットケーキ 粉、○マーガリン、油、○メー プルシロップ、ごま、○小麦粉	○牛乳、牛肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	チンゲンサイ、りんご、たまねぎ、 にんじん皮むき、えのきたけ、生わ かめ、コーン缶	酒、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだ しの素、食塩
6	水	★親子どんぶり ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁・バナナ	チーズスキムクッキー	米、○小麦粉、○無塩バター、○ 砂糖、砂糖	鶏もも肉(皮付)、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、○脱脂粉乳、○卵、 油揚げ、○粉チーズ、ちくわ、か つお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん皮むき、だいこん皮むき、 万能ねぎ、葉ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ(うすくち)、しょ ゆ、かつおだし・鰹節
7	木	ご飯 ボークビーンズ・野菜チップ ★卵スープ・オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも(皮付)、油、マー ガリン	○牛乳、○ソフール元気ヨーグル ト、木綿豆腐、ゆで大豆、卵、豚 肉(肩ロース)、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、れんこん、○ バナナ、○みかん缶、にんじん皮 むき、ピーマン、万能ねぎ	ケチャップ、コンソメ・粉末、食塩
8	金	カレーライス	野菜ジュース せんべい	米、じゃがいも、砂糖	牛肉(肩ロース)	にんじん皮むき、たまねぎ、しめ じ、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールー、しょうゆ(うすくち)
9	土	鮭チャーハン コンソメスープ バナナ	かぼちゃポーロ	米、ごま油、油	鮭フレーク	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、ピーマン、コーン缶、葉ねぎ、 えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの 素、食塩
11	月	ご飯 たらのバター醤油焼き マカロニサラダ 豆スープ・りんご	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、じゃがい も、マカロニ、マヨネーズタイプ調 味料(低カロリータイプ)、バター	○牛乳、たら、ゆで大豆、ハム、 ベーコン	りんご、にんじん皮むき、きゅうり、 たまねぎ、○いちごジャム、コーン 缶	しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの 素、みりん、食塩、パセリ粉
12	火	ご飯 国産鶏のごみみそ焼き きゅうりとツナの酢の物 玉ねぎのすまし汁・オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	米、○マカロニ、○砂糖、ごま、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツ ナ油漬缶(きはだ)、○きな粉、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にん じん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ	みりん、酢、しょうゆ(うすくち)、 しょうゆ、かつおだし・鰹節、食 塩、○食塩
13	水	パン 照り焼きチキン ポテトサラダ シチュー・りんご	オレンジジュース 手作りケーキ	じゃがいも、ロールパン、クロー ワッサン、○小麦粉、○砂糖、○バ ター、マヨネーズタイプ調味料 (低カロリータイプ)、砂糖、食パ ン	鶏もも肉(皮付)、牛乳、鶏むね肉 (皮付)、○ホイップクリーム、○牛 乳、ハム	○オレンジ濃縮果汁、りんご、にん じん皮むき、たまねぎ、きゅうり、 ○いちご、コーン缶、○バナナ、 ○いちごジャム、○みかん缶、グ リンピース(水煮缶詰)	酒、しょうゆ、みりん、食塩
14	木	ご飯 ぶりのゆであん焼き・五目豆 えのきの味噌汁・みかん	牛乳 ★マーマレードケーキ	米、○ホットケーキ粉、板こんにゃ く、○バター、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、ゆで大 豆、ちくわ、○卵、米みそ(淡色辛 みそ)	みかん、○マーマレード、にんじ ん皮むき、たまねぎ、だいこん皮 むき、生わかめ、えのきたけ、ゆず 果汁	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、 かつおだし・鰹節、食塩
15	金	ハヤシライス ★キャベツのサラダ バナナ	ヨーグルト	米、マヨネーズ、ごま	○ソフール元気ヨーグルト、牛肉 (肩ロース)、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、キャベツ、かぼちゃ、しめじ、 きゅうり、コーン缶、グリーンピー ス(水煮缶詰)	ハヤシルウ
16	土	チキンライス 野菜スープ バナナ	ラムネ	米、じゃがいも、油	鶏むね肉(皮付)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、コーン缶、グリーンピース(水 煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、食 塩
18	月	ご飯 さわらの塩焼き 切干大根の旨煮 小松菜の味噌汁・オレンジ	牛乳 プアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂 糖	○牛乳、さわら、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん皮むき、たまね ぎ、こまつな、切り干しだいこん、 えのきたけ	酒、しょうゆ、みりん、かつおだ し・鰹節、食塩、○食塩
19	火	ご飯 ★ミートローフ 人参とツナのソテー トマトスープ・りんご	牛乳 マシュマロサンド	米、パン粉、油	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶(きはだ)、卵、大豆水煮 缶、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、りんご、にんじん皮む き、ほうれんそう、キャベツ、コー ン缶、カットトマト缶詰、いんげん	ケチャップ、みりん、しょうゆ(う すくち)、ウスターソース、コンソメ ・粉末、食塩
20	水	ご飯 さばの香味焼き 白菜の煮びたし 大根の味噌汁・バナナ	牛乳 スノーボールクッキー	米、○小麦粉、○バター、○砂 糖、ごま油、○粉糖	○牛乳、さわら、ちくわ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、かつお 節	バナナ、はくさい、にんじん皮む き、たまねぎ、だいこん皮むき、万 能ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょ うが	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、 かつおだし・鰹節
21	木	パン タンダーチキン キャベツとウインナーのソテー もやしのスープ・みかん	牛乳 ふかし芋	○さつまいも、ロールパン、ク ワッサン、油、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆 腐、ウインナーソーセージ、ヨー グルト(無糖)	みかん、根切りもやし、キャベツ、 にんじん皮むき、たまねぎ、コー ン缶、にら	ケチャップ、ウスターソース、鶏 がらだしの素、食塩、しょうゆ(う すくち)、カレー粉
22	金	ご飯 すき焼き風煮 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの味噌汁・りんご	牛乳 ★ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、しらたき、 小麦粉、油、砂糖、焼ふ(板ふ)	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(肩ロー ス)、ちくわ、○卵、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	はくさい、りんご、にんじん皮む き、かぼちゃ、たまねぎ、○いちご ジャム、葉ねぎ、万能ねぎ、あお のり	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・ 鰹節、食塩
23	土	チャーハン 中華スープ バナナ	せんべい	米、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、生揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、にら、ピーマン	中華だしの素、鶏がらだしの素、 しょうゆ(うすくち)、食塩
25	月	スタミナ丼 ミニトマト 豆腐のスープ りんご	牛乳 せんべい	米、ごま、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、 豚ひき肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、にん じん皮むき、ミニトマト、ピーマン、 葉ねぎ、にんにく	焼き肉のたれ、酒、しょうゆ(う すくち)、鶏がらだしの素、食塩
26	火	中華丼 春雨サラダ わかめスープ みかん	牛乳 米棒	米、○玄米、○水あめ、はるさめ (緑豆)、片栗粉、ごま、○砂糖、 ○油、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、ハム	みかん、はくさい、にんじん皮む き、たまねぎ、きゅうり、えのきた け、しいたけ、生わかめ、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、酢、中華だ し・粉末、鶏がらだしの素、○しょ うゆ、食塩
27	水	豚丼 粉ふき芋 人参の味噌汁 りんご	牛乳 ミニポーロ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	たまねぎ、りんご、にんじん皮む き、万能ねぎ、しょうが、あおのり	しょうゆ(うすくち)、みりん、かつ おだし・鰹節、食塩
28	木	そばめし キャンディーチーズ 厚揚げの味噌汁・オレンジ	牛乳 えびせん	ゆで中華めん、米、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、 チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ち くわ	オレンジ、キャベツ、にんじん皮む き、葉ねぎ、えのきたけ	中濃ソース

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

12月13日・21日のパンは、パイキング形式になりま
す。
(ひまわり・こすもす・なのはな・むぎ組)