



# 12月献立表(昼食・おやつ)



社会福祉法人みつき福祉会  
みつき浜乃木保育園

|           | 献立名                                   | 材料名   | おやつ   |
|-----------|---------------------------------------|---|---|
| 1<br>(木)  | ごはん<br>オムレツ<br>ソテー<br>スープ オレンジ        | 米<br>卵・ミックスベジタブル・ワインナー・えのき・じゃが芋・ケチャップ<br>青梗菜・しめじ・ツナ・バター・醤油<br>人参・玉葱・コーン・コンソメ<br>オレンジ                            | ボーロ<br>スイートポテト<br>(さつまいも・砂糖・生クリーム・バニラエッセンス)         |
| 2<br>(金)  | ごはん<br>厚揚げの甘辛炒め<br>のり和え<br>かぶの味噌汁 バナナ | 米<br>豚挽肉・厚揚げ・青梗菜・れんこん・人参・干し椎茸・醤油・みりん・砂糖<br>白菜・キャベツ・もみのり・醤油<br>かぶ・かぶの葉・油揚げ・卵・味噌<br>バナナ                           | ビスケット<br>肉まん<br>(肉団子・ホットケーキミックス・牛乳)                 |
| 3<br>(土)  | 照り焼きチキン丼<br>味噌汁<br>オレンジ               | 米・鶏肉・玉葱・白葱・椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油・生姜<br>しめじ・人参・葱・味噌<br>オレンジ   | クラッカー<br>おやつパン                                      |
| 5<br>(月)  | ごはん<br>レバーのカレー揚げ<br>和え物<br>味噌汁 バナナ    | 米<br>レバー・ウスターソース・酒・カレー粉・片栗粉・油<br>大根・れんこん・かつお節・醤油<br>人参・もやし・麸・味噌<br>バナナ  | リツツ<br>鮭のポテトおやき<br>(鮭フレーク・じゃが芋・コーン・片栗粉・マヨネーズ)       |
| 6<br>(火)  | ごはん<br>魚のムニエル<br>サラダ<br>スープ オレンジ      | 米<br>鮭・小麦粉・バター・パセリ・塩・こしょう<br>人参・大根・ツナ・酢・砂糖・薄口<br>しめじ・白菜・コーン缶・コンソメ<br>オレンジ                                       | クラッcker<br>マカロニきなこ<br>(マカロニ・きな粉・砂糖・塩)               |
| 7<br>(水)  | ごはん<br>手羽元の煮物<br>和え物<br>味噌汁 みかん       | 米<br>鶏手羽元・酒・みりん・醤油・砂糖・油<br>白菜・人参・かつお節・醤油<br>玉葱・しめじ・麸・味噌<br>みかん  | チーズ<br>マーマレードポテト<br>(さつまいも・マーマレード・油)                |
| 8<br>(木)  | ロールパン<br>ミートグラタン<br>サラダ<br>スープ バナナ    | ロールパン<br>豚挽き肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ・ピザ用チーズ・砂糖・油<br>キャベツ・もやし・ツナ・砂糖・薄口・酢<br>人参・玉葱・えのき・コンソメ・パセリ<br>バナナ | リツツ<br>おにぎり<br>(米・塩こんぶ・ごま)                          |
| 9<br>(金)  | ごはん<br>豆腐ステーキ<br>和え物<br>味噌汁 りんご       | 米<br>豆腐・葱・しらす・砂糖・醤油・みりん・塩<br>プロッコリー・人参・かつお節・醤油<br>玉葱・大根・わかめ・味噌<br>りんご   | ビスケット<br>ゆずケーキ<br>(ホットケーキミックス・卵・砂糖・無塩バター・ゆず果汁・ゆず果皮) |
| 10<br>(土) | 他人丼<br>すまし汁<br>オレンジ                   | 米・豚肉・玉葱・人参・椎茸・葱・酒・みりん・砂糖・醤油<br>大根・はんぺん・玉葱・わかめ・塩・薄口<br>オレンジ  | ボーロ<br>おやつパン  |
| 12<br>(月) | 塩バターラーメン<br>煮卵<br>ごぼうサラダ オレンジ         | 中華麺・焼き豚・玉葱・人参・もやし・椎茸・コーン・葱・中華だしの素・バター・塩・こしょう・薄口・ごま油<br>卵・麺つゆ<br>ごぼう・キャベツ・ツナ・マヨネーズ・醤油<br>オレンジ                    | リツツ<br>おにぎり<br>(米・しそわかめ)                            |
| 13<br>(火) | ごはん<br>肉豆腐<br>和え物<br>味噌汁 バナナ          | 米<br>牛肉・豆腐・玉葱・人参・葱・しらたき・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口<br>白菜・切干大根・ツナ・醤油<br>えのき・じゃが芋・葱・味噌<br>バナナ                                 | チーズ<br>ココア蒸しパン<br>(ホットケーキミックス・牛乳・ココア)               |
| 14<br>(水) | ごはん<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>ごま和え<br>味噌汁 みかん    | 米<br>鶏肉・葱・酒・塩<br>れんこん・大根・すりごま・醤油・砂糖<br>油揚げ・玉葱・人参・味噌<br>みかん  | ビスケット<br>豆腐みたらし団子<br>(白玉粉・豆腐・砂糖・醤油・みりん)             |
| 15<br>(木) | ごはん<br>魚の西京焼き<br>塩っペ和え<br>けんちん汁 バナナ   | 米<br>だるまだい・味噌・酒・砂糖・薄口<br>キャベツ・もやし・塩っペ<br>ごぼう・人参・大根・里芋・葱・薄口・塩・みりん<br>バナナ   | ボーロ<br>パイ<br>(パイシート・グラニュー糖)                         |
| 16<br>(金) | ごはん<br>麻婆春雨<br>サラダ<br>スープ オレンジ        | 米<br>豚挽肉・春雨・人参・玉葱・干し椎茸・葱・味噌・醤油・砂糖・酒・ごま油・片栗粉<br>きゅうり・大根・ツナ・酢・砂糖・薄口・ごま油<br>わかめ・もやし・しめじ・ごま・鶏ガラスープの素<br>オレンジ        | クラッcker<br>のりせんべい<br>(餃子の皮・のり・かつお節・醤油・マヨネーズ)        |

|           | 献立名  | 材料名  | おやつ  |
|-----------|--|--|--|
| 17<br>(土) |  |   <b>発表会</b>  |  |
| 19<br>(月) | ごはん<br>和風ミートローフ<br>ごま和え<br>里芋の味噌汁 バナナ  | 米<br>豚挽肉・豆腐・玉葱・人参・干し椎茸・卵・酒・醤油・食塩・塩・こしょう・パン粉<br>もやし・キャベツ・すりごま・醤油<br>里芋・しめじ・人参・葱・味噌<br>バナナ   | ボーグ<br>大豆とじゃこの炒り煮<br>(大豆・しらす・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん)  |
| 20<br>(火) | カレーライス<br>サラダ<br>オレンジ  | 米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・油・カレールウ<br>ブロッコリー・ツナ・マヨネーズ・醤油<br>オレンジ   | チーズ<br>抹茶ボーグ<br>(小麦粉・バター・砂糖・油・抹茶)  |
| 21<br>(水) | ★誕生日メニュー<br>ロールパン<br>鮭フライ<br>サラダ<br>スープ みかん  | ロールパン<br>鮭・塩・こしょう・パセリ・粉チーズ・パン粉・卵・小麦粉・油<br>キャベツ・切り干し大根・すりごま・酢・砂糖・薄口<br>人参・えのき・じゃが芋・コンソメ<br>みかん  | ビスケット<br>型抜きクッキー<br>(小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・抹茶・砂糖)  |
| 22<br>(木) | ごはん<br>筑前煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁 オレンジ   | 米<br>鶏肉・大根・人参・れんこん・干し椎茸・里芋・醤油・砂糖・みりん・酒・油<br>きゅうり・わかめ・かぶ・すりごま・酢・砂糖・薄口<br>えのき・葱・油揚げ・味噌<br>オレンジ   | ビスケット<br>リッツサンド<br>(リッツ・マーマレードジャム)   |
| 23<br>(金) | ★クリスマスお楽しみメニュー<br>チキンライス<br>鶏肉のマヨコーン焼き <br>サラダ<br>スープ みかん | 米・鶏肉・ミックスベジタブル・ケチャップ・コンソメ<br>鶏肉・ピザ用チーズ・マヨネーズ・コーン・こしょう・パセリ<br>ブロッコリー・ツナ・人参・醤油・マヨネーズ<br>マカロニ・人参・えのき・パセリ・コンソメ<br>みかん  |  クラッカー<br>クリスマスケーキ<br>(スponジケーキ・パイン缶・もち缶・<br>チョコスプレー・生クリーム) |
| 24<br>(土) | とりごぼうごはん<br>味噌汁<br>オレンジ  | 米・鶏肉・ごぼう・ひじき・砂糖・醤油<br>人参・かぶ・かぶの葉・味噌<br>オレンジ  |  ボーグ<br>おやつパン   |
| 26<br>(月) | ごはん<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>和え物<br>味噌汁 りんご   | 米<br>鶏肉・塩麹・にんにく・醤油・酒・砂糖<br>ブロッコリー・人参・ひじき・醤油・すりごま<br>油揚げ・大根・もやし・味噌<br>りんご   |  チーズ<br>あおのりポテト<br>(ポテトフライ・青のり・塩)                           |
| 27<br>(火) | ★餅つき会・年越しうどん作り    | <b>お弁当の日</b>   | リッツ<br>プリン   |
| 28<br>(水) | 年越しうどん <br>和え物<br>りんご                                     | うどん・鶏肉・油揚げ・玉葱・椎茸・人参・葱・薄口・醤油・塩・酒<br>キャベツ・ごぼう・ツナ・醤油<br>りんご   | クラッcker<br>スノーボール<br>(小麦粉・砂糖・マーガリン・コーンスターチ・粉糖)   |
| 29<br>(木) | <b>年 末 休 園</b>   |  |  |
| 30<br>(金) | <b>年 末 休 園</b>   |  |  |
| 31<br>(土) | <b>年 末 休 園</b>   |  |  |



# 12月献立表（夕食）



社会福祉法人みつき福祉会  
みつき浜乃木保育園

|           | 献立名                                    | 材料名  |
|-----------|--|--|
| 1<br>(木)  | ごはん<br>豆腐のつくね焼き<br>塩つべ和え<br>味噌汁 バナナ    | 米<br>豆腐・鶏挽肉・玉葱・パン粉・酒・みりん・醤油・塩<br>ほうれん草・もやし・塩つべ<br>豆腐・大根・葱・味噌<br>バナナ  |
| 2<br>(金)  | ごはん<br>かき揚げ<br>和え物<br>味噌汁 オレンジ         | 米<br>豚肉・人参・玉葱・薄口・塩・酒・小麦粉・油<br>ブロッコリー・ひじき・かつお節・醤油<br>白菜・わかめ・油揚げ・味噌<br>オレンジ  |
| 3<br>(土)  | ごはん<br>魚の醤油マヨ焼き<br>ひじきの煮物<br>けんちん汁 バナナ | 米<br>かれい・醤油・マヨネーズ<br>ひじき・人参・油揚げ・砂糖・醤油・みりん<br>人参・里芋・大根・葱・薄口・塩・みりん・ごま油<br>バナナ  |
| 5<br>(月)  | ごはん<br>鶏とごぼうの卵とじ<br>和え物<br>味噌汁 オレンジ    | 米<br>鶏肉・卵・玉葱・ごぼう・人参・みつば・酒・みりん・砂糖・醤油<br>ブロッコリー・ひじき・かつお節・醤油<br>白菜・葱・油揚げ・味噌<br>オレンジ                                   |
| 6<br>(火)  | ごはん<br>鶏肉の香味焼き<br>切り干し大根の煮物<br>味噌汁 みかん | 米<br>鶏肉・葱・酒・生姜・にんにく・醤油・ごま油<br>切り干し大根・人参・油揚げ・砂糖・醤油・酒・みりん<br>しめじ・豆腐・わかめ・味噌<br>みかん                                    |
| 7<br>(水)  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>サラダ<br>スープ バナナ          | 米<br>豚挽き肉・豆腐・玉葱・干し椎茸・葱・味噌・砂糖・醤油・酒・ごま油・片栗粉<br>ブロッコリー・ツナ・酢・薄口・砂糖・ごま油<br>えのき・人参・わかめ・鶏ガラスープの素<br>バナナ                   |
| 8<br>(木)  | ごはん<br>煮魚<br>和え物<br>味噌汁 みかん            | 米<br>鯖・生姜・醤油・みりん・酒・砂糖<br>人参・キャベツ・すりごま・しょうゆ<br>豆腐・しめじ・葱・味噌<br>みかん   |
| 9<br>(金)  | ごはん<br>チキンピカタ<br>ソテー<br>スープ オレンジ       | 米<br>鶏肉・塩・こしょう・小麦粉・卵・バター<br>青梗菜・ツナ・コーン缶・醤油・油<br>ベーコン・じゃが芋・玉葱・パセリ・コンソメ<br>オレンジ                                      |
| 10<br>(土) | 塩焼きそば<br>スープ<br>バナナ                    | 焼きそば麺・豚肉・人参・玉葱・もやし・塩・鶏ガラスープの素<br>青梗菜・春雨・しめじ・中華だしの素<br>バナナ  |
| 12<br>(月) | ごはん<br>鶏肉の甘酢焼き<br>和え物<br>味噌汁 バナナ       | 米<br>鶏肉・醤油・砂糖・酒・みりん・酢・葱<br>ほうれん草・人参・のり・醤油<br>白菜・もやし・わかめ・味噌<br>バナナ  |
| 13<br>(火) | ごはん<br>魚のパン粉焼き<br>和え物<br>味噌汁 オレンジ      | 米<br>鮭・バター・塩・こしょう・パン粉・レモン汁<br>キャベツ・ツナ・醤油<br>玉葱・人参・葱・味噌<br>オレンジ   |
| 14<br>(水) | ごはん<br>ハ宝菜<br>バンサンスー<br>スープ りんご        | 米<br>豚肉・人参・玉葱・干し椎茸・青梗菜・うずらの卵・コンソメ・薄口・塩・こしょう・片栗粉・ごま油<br>キャベツ・春雨・ハム・酢・砂糖・薄口・すりごま<br>豆腐・わかめ・玉葱・ごま・鶏ガラスープの素・ごま油<br>りんご |
| 15<br>(木) | ハヤシライス<br>チーズ<br>オレンジ                  | 米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・ハヤシルウ<br>スティックチーズ<br>オレンジ   |
| 16<br>(金) | ごはん<br>スタミナ炒め<br>和え物<br>味噌汁 バナナ        | 米<br>豚肉・キャベツ・もやし・椎茸・玉葱・酒・みりん・砂糖・醤油・おろし生姜・おろしにんにく・油<br>ブロッコリー・ひじき・醤油<br>油揚げ・大根・葱・味噌<br>バナナ                          |

|           | 献立名                                   | 材料名   |
|-----------|---------------------------------------|---|
| 17<br>(土) |                                       | <b>発表会</b>  |
| 19<br>(月) | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>和え物<br>味噌汁 みかん      | 米<br>キャベツ・豚肉・玉葱・もやし・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・油<br>小松菜・切り干し大根・かつお節・醤油<br>人参・しめじ・麸・味噌 みかん                                   |
| 20<br>(火) | ごはん<br>魚の照り焼き<br>和え物<br>味噌汁 バナナ       | 米<br>ぶり・酒・砂糖・醤油・みりん・生姜<br>大根・れんこん・すりごま・醤油<br>人参・かぶ・油揚げ・味噌 バナナ   |
| 21<br>(水) | ごはん<br>高野の煮物<br>ゆかり和え<br>味噌汁 りんご      | 米<br>高野豆腐・鶏挽肉・人参・干し椎茸・玉葱・卵・酒・薄口・醤油・砂糖・みりん<br>キャベツ・切り干し大根・ゆかり<br>里芋・しめじ・葱・味噌 りんご                                 |
| 22<br>(木) | ごはん<br>鶏肉の味噌チーズ焼き<br>炒め物<br>すまし汁 オレンジ | 米<br>鶏肉・味噌・酒・ピザチーズ<br>青梗菜・ツナ・えのき・醤油<br>はんぺん・椎茸・大根・塩・薄口 オレンジ   |
| 23<br>(金) | ごはん<br>卵焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁 りんご       | 米<br>卵・鶏肉・玉葱・えのき・酒・砂糖・薄口<br>ひじき・人参・油揚げ・醤油・みりん・酒<br>人参・椎茸・わかめ・味噌 りんご   |
| 24<br>(土) | ミートスパゲッティー<br>スープ<br>バナナ              | スパゲッティー・豚挽き肉・しめじ・人参・玉葱・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ<br>白菜・コーン・人参・コンソメ<br>りんご  |
| 26<br>(月) | ごはん<br>チンジャオロースー<br>サラダ<br>スープ オレンジ   | 米<br>青梗菜・豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・ごま油・オイスターソース・酒・砂糖・みりん・醤油・中華だし・塩・こしょう・生姜・片栗粉<br>キャベツ・もやし・醤油<br>コーン・玉葱・しめじ・鶏ガラスープの素 オレンジ |
| 27<br>(火) | 豚玉丼<br>味噌汁<br>バナナ                     | 米・豚肉・卵・人参・玉葱・椎茸・葱・酒・砂糖・みりん・醤油<br>人参・かぶ・油揚げ・味噌<br>バナナ  |
| 28<br>(水) | ごはん<br>餃子<br>中華きゅうり<br>スープ みかん        | 米<br>餃子<br>きゅうり・酢・砂糖・薄口・ごま油<br>えのき・キャベツ・卵・鶏ガラスープの素 みかん  |
| 29<br>(木) |                                       | <b>年末休園</b>   |
| 30<br>(金) |                                       | <b>年末休園</b>   |
| 31<br>(土) |                                       | <b>年末休園</b>   |

★3歳未満児は朝おやつ・昼おやつ、3歳以上児は、給食・昼おやつの時に牛乳を飲みます。  
★天候等の理由により、一部献立がかかる場合もありますので、あらかじめご了承下さい