



# 12月献立表



社会福祉法人みつき福祉会  
みつき出雲郷保育園

|           | 献立名   | 材料名   | 朝おやつ(未満児のみ) 午後おやつ(未満児・以上児)  |
|-----------|---|---|---|
| 1<br>(金)  | ごはん<br>すき焼き<br>ゆず風味和え<br>味噌汁 オレンジ   | 米<br>牛肉・玉葱・人参・しらたき・白葱・醤油・砂糖・酒・油<br>きゅうり・大根・ゆず・酢・砂糖・薄口醤油・塩<br>木綿豆腐・玉葱・なめこ・わかめ・味噌   |  オレンジ<br>ごまポッキー<br>りんごと紅茶のカップケーキ<br>(小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・りんご・紅茶) |
| 2<br>(土)  | 豚しぐれごはん<br>和え物<br>味噌汁 みかん   | 米・豚肉・もみのり・葱・砂糖・醤油・おろし生姜<br>キャベツ・人参・もやし・醤油・砂糖・かつお節<br>切干大根・しめじ・油揚げ・みつば・味噌  | みかん<br>スティックビスケット<br>おやつ  |
| 4<br>(月)  | ごはん<br>レバーと鶏肉の甘辛揚げ<br>三色和え<br>味噌汁 バナナ   | 米<br>鶏レバー・鶏肉・片栗粉・揚げ油・砂糖・みりん・酒・醤油<br>人参・大根・きゅうり・ツナ・醤油・砂糖<br>肉団子・玉葱・舞茸・葱・味噌   | バナナ<br>チーズ<br>さつまいものレモン煮<br>(さつまいも・レモン果汁・砂糖)  |
| 5<br>(火)  | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>和え物<br>味噌汁 りんご  | 米<br>豚肉・おろし生姜・玉葱・もやし・キャベツ・人参・酒・みりん・醤油・砂糖・油<br>小松菜・切干大根・白菜・醤油・砂糖・すりごま<br>卵・ごぼう・大根・厚揚げ・みつば・味噌・ごま油   |  りんご<br>たまごボーロ<br>プチピザ<br>(ぎょうざの皮・ピーマン・玉葱・ツナ・ケチャップ・ピザチーズ)      |
| 6<br>(水)  | ごはん<br>さけのごま照り焼き<br>豚肉とかぼちゃの煮物<br>味噌汁 みかん   | 米<br>さけ・すりごま・醤油・みりん・酒・砂糖<br>豚肉・かぼちゃ・人参・しらたき・グリーンピース・砂糖・みりん・醤油・油<br>かぶ・かぶの葉・キャベツ・なめこ・味噌  | みかん<br>スティックビスケット<br>パイ<br>(パイシート・グラニュー糖)   |
| 7<br>(木)  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>サラダ<br>白菜のとろみスープ<br>オレンジ   | 米<br>木綿豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉・ごま油<br>キャベツ・ちくわ・人参・もみのり・醤油・ごま・ごま油<br>白菜・玉葱・えのき・白葱・わかめ・おろし生姜・鶏がら・酒・片栗粉<br>オレンジ                                     | ごまポッキー<br>もちもちドーナツ<br>(ホットケーキ粉・白玉団子の粉・砂糖・油・牛乳・揚げ油)  |
| 8<br>(金)  |  <b>お弁当の日</b> <br>※必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します |   | ブルー<br>抹茶のスコーン<br>(小麦粉・BP・抹茶・砂糖・無塩バター・卵)  |
| 9<br>(土)  | ★もちつき会<br>雑煮<br>漬物(以上児のみ) みかん   |  ※未満児は誤嚥の危険性があるため、もちの提供はしません<br>もち・鶏肉・かぶ・人参・大根・椎茸・みつば・酒・薄口醤油・みりん・塩<br>漬物 | みかん<br>スティックビスケット<br>おやつ  |
| 11<br>(月) | ごはん<br>豚ごぼうのしぐれ煮<br>なめたけ和え<br>味噌汁 オレンジ  | 米<br>豚肉・ごぼう・人参・おろし生姜・砂糖・酒・醤油・油<br>きゅうり・白菜・もやし・なめたけ・醤油<br>さつまいも・玉葱・舞茸・葱・味噌   | みかん<br>ごまポッキー<br>紅茶ボーロ<br>(小麦粉・紅茶・砂糖・無塩バター・油)   |
| 12<br>(火) | 豆乳かぼちゃパン<br>クリームシチュー<br>サラダ<br>ウインナー みかん  | 豆乳かぼちゃパン<br>鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・白菜・シチュールウ・パセリ<br>キャベツ・ごぼう・切干大根・薄口醤油・酢・砂糖・油・かつお節<br>ウインナー   | みかん<br>チーズ<br>ツナしそおにぎり<br>(米・ツナ・しそ・ごま・醤油・砂糖・みりん)  |
| 13<br>(水) | ごはん<br>磯辺つくね<br>ひじきの煮物<br>すまし汁 バナナ  | 米<br>鶏挽肉・玉葱・人参・パン粉・青のり・味噌・醤油・砂糖<br>ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油<br>かにかま・大根・玉葱・みつば・塩・薄口醤油・ゆず   | バナナ<br>ブルー<br>うどんかりんとう<br>(ゆでうどん・小麦粉・揚げ油・粉糖)  |
| 14<br>(木) | ★誕生会<br>生姜ごはん<br>かれのい昆布あんかけ<br>ごま和え<br>味噌汁 みかん  | 米・生姜・ひじき・酒・みりん・砂糖・薄口醤油<br>かれい・片栗粉・揚げ油・塩昆布・葱・酒・みりん・薄口醤油<br>春菊・白菜・切干大根・ハム・醤油・砂糖・すりごま<br>卵・人参・麩・白葱・味噌  | みかん<br>スティックビスケット<br>黒糖蒸しパン<br>(ホットケーキ粉・牛乳・黒砂糖)   |
| 15<br>(金) | ごはん<br>五目卵焼き<br>納豆和え<br>味噌汁 オレンジ  | 米<br>卵・ツナ・玉葱・白葱・切干大根・えのき・砂糖・醤油<br>ひきわり納豆・ほうれん草・もやし・人参・鶏挽肉・おろし生姜・おろしこんにゃく・ごま油・焼きのり・醤油<br>キャベツ・かぼちゃ・しらたき・味噌   | みかん<br>たまごボーロ<br>ホットビスケット<br>(小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・生クリーム)  |
| 16<br>(土) | 豚もやし丼<br>味噌汁<br>みかん   | 米・豚肉・もやし・キャベツ・玉葱・鶏がら・みりん・醤油・片栗粉・ごま油<br>木綿豆腐・人参・椎茸・みつば・味噌<br>みかん   | みかん<br>スティックビスケット<br>おやつ  |

|           | 献立名  | 材料名   | 朝おやつ(未満児のみ) 午後おやつ(未満児・以上児)                                      |
|-----------|--|---|---|
| 18<br>(月) | ごはん<br>鶏のゆずソースがけ<br>春菊のツナ和え<br>味噌汁 バナナ   | 米<br>鶏肉・片栗粉・揚げ油・ゆず・砂糖・酢・醤油<br>春菊・人参・キャベツ・ツナ・醤油・砂糖<br>もやし・しめじ・板こんにゃく・わかめ・味噌                                      | ブルー<br>焼肉パン<br>(食パン・豚肉・玉葱・ピーマン・醤油・マヨネーズ・ピザチーズ)                  |
| 19<br>(火) | ねぎ塩豚丼<br>ゆかり和え<br>味噌汁 りんご  | 米・豚肉・白葱・玉葱・人参・キャベツ・酒・醤油・鶏がら・レモン果汁・片栗粉・ごま油<br>ちくわ・白菜・大根・ゆかり<br>さつまいも・油揚げ・えのき・みつば・味噌                              | たまごボーロ<br>クラッカーサンド<br>(クラッカー・ブルーベリージャム)                         |
| 20<br>(水) | ごはん<br>まめまめバーグ<br>煮浸し<br>味噌汁 みかん   | 米<br>豚挽肉・玉葱・人参・パン粉・大豆・調製豆乳・大根・しそ・砂糖・醤油・みりん・酢<br>小松菜・しめじ・切干大根・酒・みりん・醤油・砂糖<br>人参・玉葱・麩・葱・味噌                        | チーズ<br>クリスマスケーキ<br>(スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・もも缶・パン缶・りんご・ビスケット・コーンフレーク) |
| 21<br>(木) | ごはん<br>魚の梅煮<br>もみのり和え<br>味噌汁 バナナ   | 米<br>さば・酒・みりん・砂糖・醤油・梅干し・生姜<br>キャベツ・もやし・人参・もみのり・醤油<br>白菜・舞茸・ごぼう・厚揚げ・味噌・ごま油                                       | スティックビスケット<br>もちもち抹茶パン<br>(白玉団子の粉・抹茶・油・牛乳・砂糖)                   |
| 22<br>(金) |  <b>クリスマスバイキング</b> |   | ごまポッキー<br>オレンジゼリー   |
| 23<br>(土) | 梅塩ラーメン<br>サラダ<br>オレンジ  | 中華麺・豚肉・キャベツ・白葱・しそ・人参・もやし・梅干し・酒・鶏がら・ごま油<br>白菜・きゅうり・切干大根・ごま・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油<br>オレンジ                                 | スティックビスケット<br>おやつ   |
| 25<br>(月) | ハヤシライス<br>サラダ<br>チーズ みかん   | 米・豚肉・じゃがいも・人参・しめじ・玉葱・ハヤシルウ・油<br>キャベツ・きゅうり・大根・薄口醤油・酢・砂糖・油・かつお節<br>スティックチーズ                                       | たまごボーロ<br>バナナごまきな粉<br>(バナナ・きな粉・砂糖・塩・すりごま)                       |
| 26<br>(火) | 春菊と豚肉の混ぜごはん<br>鶏の甘酢焼き<br>味噌切り干し<br>すまし汁 バナナ  | 米・豚肉・春菊・人参・おろし生姜・油・ウスターソース・ケチャップ・醤油・ごま<br>鶏肉・醤油・砂糖・みりん・酒・酢・葱<br>切干大根・油揚げ・人参・醤油・味噌・砂糖・みりん<br>大根・椎茸・玉葱・みつば・塩・薄口醤油 | チーズ<br>麩のラスク<br>(麩・砂糖・無塩バター)                                    |
| 27<br>(水) | ごはん<br>ツナと豆腐のふわふわ揚げ<br>塩昆布和え<br>豚汁 りんご   | 米<br>ツナ・人参・木綿豆腐・ひじき・葱・醤油・塩・小麦粉・片栗粉・揚げ油<br>ブロッコリー・白菜・もやし・塩昆布<br>豚肉・人参・ごぼう・玉葱・白葱・味噌                               | ごまポッキー<br>コーンフレーククッキー<br>(小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・コーンフレーク)            |
| 28<br>(木) | 年越しうどん<br>酢の物<br>ゆで卵 オレンジ  | ゆでうどん・鶏肉・人参・白菜・椎茸・ごぼう・白葱・油揚げ・味噌・みりん・薄口醤油・油<br>大根・きゅうり・もやし・わかめ・酢・砂糖・薄口醤油・かつお節<br>卵・塩                             | スティックビスケット<br>たぬきおにぎり<br>(米・天かす・葱・もみのり・めんつゆ)                    |
| 29<br>(金) | <b>年末休園</b>     |   |   |
| 30<br>(土) | <b>年末休園</b>     |   |   |
| 31<br>(日) | <b>年末休園</b>     |   |   |

## クリスマスバイキングメニュー

★ガーリックライス

(米・おろしにんにく・パセリ・ツナ・バター・塩・こしょう・コンソメ)

★ローストチキン

(鶏肉・おろしにんにく・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・塩・こしょう)

★リースサラダ

(キャベツ・ブロッコリー・人参・かつお節・薄口醤油・酢・砂糖・油)

★コーンスープ

(コーン・クリーム・コン・パセリ・コンソメ・牛乳)

●とんかつ

(豚肉・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・ウスターソース)

●ミートスパゲティ

(スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・おろしにんにく・油・コンソメ・ケチャップ  
・中濃ソース・トマトピューレ・砂糖・塩・こしょう)

★みかん ●バナナ

※乳児部は★印のメニューです。

※未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつの際に牛乳を提供しています。  
※天候等の理由により、一部献立が変わる場合もありますので、あらかじめご了承ください。