



12月 給食献立予定表



手作りおやつの日
スプーンを使うメニュー
☆ 新メニュー
★ コップとお箸は、毎日持たせてください。
よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	木	お茶 せんべい	ご飯	☆鶏肉と旬野菜のごま油鍋 そばろ納豆 林檎	鶏肉 水菜 エノキ 長ネギ 大根 豆腐 青梗菜 昆布 合挽き肉 納豆 林檎 粉乳 白あん 他	スキムミルク ☺ ☆白あんドーナツ
2	金	お茶 パイ	ご飯	南瓜のグラタン 小松菜とツナの和え物 かぶのスタミナスープ	南瓜 玉葱 鶏肉 しめじ チーズ ミニペンネ ツナ缶 小松菜 人参 もやし 大根 かぶ にんにく 鶏ガラ 粉乳 牛乳 他	スキムミルク おかし
3	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	イカのチヂミ 海藻サラダ 豆腐と法連草のスープ	いか なら もやし じゃが芋 小ねぎ にんにく 海藻ミックス 人参 春雨 豆腐 法連草 玉葱 他	お茶 おかし
5	月	お茶 ビスケット	ご飯	冬野菜のポトフ風カレー 大根とセロリの塩昆布和え パナナ	ウインナー 玉葱 かぶ じゃが芋 人参 カリフラワー れんこん 生姜 にんにく 大根 セロリ 塩昆布 かつお節 パナナ 粉乳 卵 おからゴマ	スキムミルク ☺ 胡麻おからクッキー
6	火	お茶 クラッカー	麺	和風ラーメン 肉じゃが みかん	鶏ササミ 天ぷら きくらげ 白葱 かつお節 中華めん 豚肉 じゃが芋 玉葱 糸こんにゃく 人参 みかん しらす 小ねぎ ※ 他	お茶 揚げじゃこおにぎり ☺
7	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のタルタルソース 切り干し大根の煮物 緑黄色野菜スープ	魚卵玉葱パセリマヨネーズ切り干し大根干し椎茸ごぼうすしあげ糸こんにゃく 法連草南瓜ブロッコリーエノキ人参昆布パプリカ食パンウインナーチーズ他	牛乳 ピザトースト ☺
8	木	お茶 ポン菓子	ご飯	豆腐カツ 大豆のチリコンカン ☆高野豆腐と春菊の味噌汁	豆腐 卵 牛挽肉 にんにく 玉葱 大豆 マッシュルーム コーン トマトホール缶 パセリ 高野豆腐 春菊 生椎茸 しいこ 昆布 みそ 他	スキムミルク おかし
9	金	お茶 クッキー	ご飯	はんぺんとチーズのオムレツ えびとブロッコリーのソテー ワカメときのこのスープ	はんぺん チーズ 豆腐 卵 牛乳 エビ ブロッコリー 玉葱 チンゲン菜 パプリカ ワカメ エリンギ エノキ マッシュルーム 小ねぎ かつお節他	スキムミルク ☺ 塩バタークッキー
10	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	南瓜のコロッケ ごぼうサラダ だご汁	南瓜 玉葱 豚挽き肉 卵 卵 粉 小ねぎ 人参 すりごま マヨネーズ 水菜 かぶ 里芋 小松菜 南瓜 椎茸 かつお節 他	お茶 おかし
12	月	お茶 ミニケーキ	ご飯	ハッシュドビーフ 大根とツナのサラダ 林檎	牛肉 玉葱 人参 しめじ デミグラスソース 大根 ツナ 水菜 カイワレ レモン汁 林檎 粉乳 はちみつ ゴマ 豆乳 他	スキムミルク ☺ ゴマ豆乳パウンドケーキ
13	火	お茶 丸ぼうろ	ご飯	キャベツ ひじきとちくわの煮物 味噌汁	卵 キャベツ 魚肉ソーセージ 玉葱 牛乳 マヨネーズ ひじき ちくわ 人参 すしあげ 山芋 小松菜 ワカメ しいこ 昆布 粉乳 他	スキムミルク おかし
14	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のトマトソース ポテトサラダ 旬野菜と押し麦のスープ	魚 玉葱 トマトホール缶 にんにく じゃが芋 キャベツ 卵 ロースハム マヨネーズ押し麦れんこんエリンギごぼう白菜春菊牛乳林檎生姜豆腐他	牛乳 ☺ ☆林檎と生姜のドーナツ
15	木	お茶 クラッカー	ご飯	おでん たこと水菜の胡麻油酢和え みかん	鶏肉 うずらの卵 板こんにゃく 里芋 厚揚げ 天ぷら ちくわ 大根 昆布 たこ 水菜 もやし 人参 レンコン みかん 粉乳 じゃが芋 牛乳 卵 他	スキムミルク ☺ じゃが芋のパンケーキ
16	金	お茶 せんべい	ご飯	じゃこ海苔豆腐 南瓜の煮物 粟米湯	豆腐 海苔 ちりめんじゃこ 白葱 南瓜 しいこ クリームコーン ロースハム 卵 コーン 小ねぎ 粉乳 卵 あんこ 生クリーム 他	スキムミルク ☺ あんこ生クリームのコッペパン
19	月	お茶 バームクーヘン	麺	ミートソーススパゲッティ 温野菜サラダ じゃがいもと白葱の塩にんにくスープ	合挽き肉 玉葱 しめじ トマトホール缶 スパゲッティ ブロッコリーツナ缶 カリフラワー 人参 コーン 白葱 じゃが芋 キャベツ にんにく ゆかり	お茶 ☺ たくわんとゆかりのおにぎり
20	火	お茶 せんべい	ご飯	豆腐の野菜あんかけ ひじきの金平 鶏団子の塩スープ	豆腐 法連草 人参 エノキ かつおぶし ひじき ごぼう 糸こんにゃく鶏卵 山芋きくらげ生姜 昆布白菜 椎茸 白葱 粉乳 タコ コーン 卵 キャベツ	スキムミルク ☺ たこ焼き
21	水	お茶 クッキー	ご飯	魚の味噌煮 豚挽き肉と春雨の炒め物 のっぺい汁	魚 生姜 豚挽き肉 小松菜 春雨 大根 人参 里芋 板こんにゃく 白葱 生椎茸 かつお節 昆布 粉乳 牛乳 レモン汁 他	ラッシー ☺ おかし
22	木	お茶 黒棒	麺	うどん 里芋と蓮根の柚子風味煮 パナナ	うどん すしあげ 法連草 かまぼこ ワカメ 小ねぎ かつお節 昆布 里芋 れんこん 人参 柚子 パナナ 粉乳 小豆 南瓜 他	スキムミルク 南瓜あんの小豆あん ☺
23	金	お茶 せんべい	ご飯	鶏のコーンフ레이크揚げ 大根と人参の甘酢あえ 法連草と卵のスープ	鶏肉 卵 コーンフ레이크 玉葱 パセリ マヨネーズ 大根 人参 昆布 卵 法連草 粉乳 キウイ 林檎 パナナ 牛乳 他	スキムミルク ☺ ココアケーキ(生クリーム果物)
24	土	お茶 ビスケット	ご飯	ミートローフ ☆根菜サラダ 豆乳チャウダー	合挽き肉 にんにく 玉葱 豆腐 卵 粉 卵 パプリカ れんこん 人参 水菜 ゴマ マヨネーズ ウインナー じゃが芋 セロリ キャベツ かぶ豆乳他	お茶 おかし
26	月	お茶 クラッカー	ご飯	ヘルシーメニュー すいとん ひじきと大豆の味噌炒め 手作り梅干し	大根 ごぼう 白葱 しめじ 板こんにゃく 昆布 かつお節 南瓜 人参 小松菜 豚挽き肉 ひじき 大豆 すしあげ 梅干し 牛乳 卵 じゃが芋	牛乳 ☺ カレーコッペパン
27	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	まっ白シチュウ 牛肉とごぼうの金平 林檎	鶏肉 カリフラワー かぶ 大根 白菜 じゃが芋 マッシュルーム ひよこ 牛肉 ごぼう 人参 黒ゴマ 林檎 粉乳 もち 豆乳 他	スキムミルク ☺ もちつきのもち/豆乳もち
28	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の香味焼き 白菜サラダ 南瓜の味噌汁	魚 柚子 白菜 もやし かまぼこ ゴマ 卵 南瓜 玉葱 ワカメ 小ねぎ しいこ 昆布 他	お茶 おかし

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

12月22日は、冬至です。

うどん・れんこん・にんじん・なんきん南瓜・小豆・ゆずを使ったメニューです。
冬至を境に日は長くなっていく一方で、寒さは厳しい時期にあるため、栄養価の高い
食材を食べ、ゆず湯に浸かって身体をあたためることで、無病息災を願ったそうです。
冬至の別名は「一陽来復(いちようらいふく)」とも呼ばれます。

