



12月献立表

※午前・午後のおやつ()は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
1 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	とうふきなこ ドーナツ (乳)
	とりにくのおこうじやき	とりももにく・しおこうじ		
	かみかみサラダ	さきいか・キャベツ・にんじん・きゅうり・マヨネーズ		
	わふうポトフ	ベーコン・じゃがいも・にんじん・れんこん・しろかぶ・はくさい・にぼし・しょうゆ		
2 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	りんご あられ
	ぶたにくのブルコギ	ぶたロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・しょうゆ・さけ・みりん・あぶら・たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ・ニラ・しょうゆ・あかみそ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・しろごま		
	わかめスープ	わかめ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
4 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	バナナ サラダ一番
	さかなのてりに	さば・おろししょうが・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・だしじる(にぼし)		
	こまつなともやしのごまあえ	もやし・こまつな・キャベツ・にんじん・しろごま・さとう・しょうゆ・す		
	きのこのみそしる	しめじ・エリンギ・たまねぎ・にんじん・みそ・にぼし		
5 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	フライド ポテト
	ごもくはるまき	はるまきのかわ・こむぎこ・ぶたミンチ・ニラ・りよくとうはるさめ・たけのこみずに・ほししいたけ・おろししょうが・さけ・しょうゆ・オイスターソース・あぶら		
	ちゅうかサラダ	もやし・にんじん・きゅうり・かにかまぼこ・さとう・す・しょうゆ・ごまあぶら		
	やさいスープ	チンゲンサイ・しめじ・たまねぎ・にんじん・にぼし・さけ		
6 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	ごまじゃこ おにぎり べつたらづけ
	やさいラーメン	ちゃんぽんめん・ぶたロースにく・もやし・キャベツ・にんじん・ねぎ・しろごま・とりがら・とんこつ・おろししょうが・おろしにんにく・しお・しょうゆ・ごまあぶら		
	じゃがいもとごぼうのあおのりがらめ	じゃがいも・ごぼう・かたくりこ・かえり・あぶら・しお・あおのり		
7 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	キャロット 蒸しパン (卵・乳)
	チキンカツ	とりももにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら・ケチャップ・ちゅうのうソース・さとう		
	きゅうりとりんごのサラダ	きゅうり・りんご・にんじん・ロースハム・あぶら・す・しょうゆ・さとう		
	とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・きりぼしだいこん・ねぎ・みそ・にぼし		
8 (金)	カラフルどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・たまねぎ・きりぼしだいこん・ピーマン・あかピーマン・きピーマン・たけのこみずに・しめじ・おろしにんにく・おろししょうが・オイスターソース・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・ごまあぶら/ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	ふかしいも
	ごもくじる	さといも・ごぼう・ほししいたけ・にんじん・あぶらあげ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
	くだもの(オレンジ)	オレンジ		
11 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	ジャムサンド (卵・乳)
	ぎゅうにくとごぼうのいために	ぎゅうロースにく・ごぼう・にんじん・いんげん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・みそ		
	だいこんサラダ	だいこん・ツナ・きゅうり・にんじん・す・あぶら・しょうゆ・さとう		
	もずくのすましじる	もずく・とうふ・えのきたけ・にんじん・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
12 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	カップヨーグルト (乳) クラッカー
	とりにくとやさいのあまずあん	とりにく・しお・こしょう・さけ・おろしにんにく・かたくりこ・あぶら・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・ピーマン・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・す・ケチャップ		
	ちゅうかふうコーンスープ	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・クリームコーンかん・コーン・パセリ・たまご・とりがら・しお・こしょう・しょうゆ・しろワイン		
	くだもの(りんご)	りんご		
13 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	バナナ	わかめおにぎり コロコロ きゅうり
	ミートソーススパゲティ	カットスパゲティ・ぶたミンチ・だいちみずに・たまねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・おろしにんにく・あぶら・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・あかワイン・しお・こしょう		
	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・みかんかん・ロースハム・オリーブオイル・す・さとう・しお・こしょう		
14 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	パインかん あげせんべい
	さかなのチーズやき	さけ・しお・こむぎこ・あぶら・マヨネーズ・しょうゆ・こなチーズ・ピーマン・あかピーマン		
	だいちとひじきのいりに	だいちみずに・ひじき・とりにく・いとこんにやく・にんじん・いんげん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ		
	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ・たまねぎ・しめじ・ニラ・みそ・にぼし		

15 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	おこのみやき (卵)
	はくさいとにくだんごのスープに	とりミンチ・たまご・おろししょうが・とうふ・かたくりこ・ねぎ・しお・はくさい・にんじん・ほしいたけ・りょくとうはるさめ・しょうゆ・さけ・にぼし		
	おからサラダ	おから・ツナ・きゅうり・たまご・あぶら・マヨネーズ・しお・こしょう		
	くだもの(みかん)	みかん		
16 (土)	ぶたどん・牛乳	こめ・むぎ・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・ほしいたけ・かまぼこ・しらたき・ニラ・あぶら・さけ・さとう・しょうゆ・みりん/ぎゅうにゅう	菓子類 あられ	バナナ せんべい
	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう・はくさい・キャベツ・にんじん・さとう・す・しょうゆ・かつおぶし		
	もやしのみそしる	もやし・とうふ・わかめ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし		
18 (月)	ハンバーガー・牛乳 	ロールパン/ぎゅうミンチ・にんじん・たまねぎ・パンこ・たまご・しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・さとう/ぎゅうにゅう	菓子類 あげ せんべい	りんご クッキー (卵・乳)
	ゆでやさい	キャベツ・にんじん・しお		
	フライドポテト	じゃがいも・あぶら・しお		
	ミネストローネ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・あぶら・とりがら・ダイストマト・しょうゆ・しお・こしょう		
	クリスマスカップデザート	クリスマスカップデザート (アレルギーなし)		
19 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	ヨーグルト ケーキ (卵・乳)
	さばのみそに	さば・みそ・さとう・さけ・みりん・おろししょうが		
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・さとう・しょうゆ・しろごま		
	すましじる	わかめ・にんじん・かまぼこ・えのきたけ・みつば・しょうゆ・にぼし		
20 (水)	えびピラフ・牛乳	こめ・ぎゅうにゅう・えび・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・とりがらスープのもと・しょうゆ・しろワイン・しお・こしょう/ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	バナナ ビスケット (卵・乳)
	ローストチキン	とりももにく・たまねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・しょうゆ・みりん		
	シーザーサラダ	ベーコン・キャベツ・レタス・ペビーリーフ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・レモンかじゅう・しお・こしょう・こなチーズ		
	やさいスープ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・しょうゆ・にぼし		
	デザート(ミニケーキ)	ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・たまご・さとう・バター・ホイップクリーム・ももかん・パインかん		
21 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	リング ドーナツ (卵・乳)
	かぼちゃのそぼろに 	ぶたミンチ・とりミンチ・かぼちゃ・あつあげ・だいちみずくに・たまねぎ・にんじん・ほしいたけ・グリーンピース・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん		
	こぎつねサラダ	あぶらあげ・しゅんぎく・はくさい・もやし・にんじん・しょうが・しろごま・かつおぶし・ゆず・す・しょうゆ・さとう		
22 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	みるくっこ (乳)
	ぶたにくとはるさめのいために	ぶたロースにく・りょくとうはるさめ・たまねぎ・あかピーマン・ニラ・しいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ		
	たたききゅうり	きゅうり・ごまあぶら・おろししょうが・さとう・す・しょうゆ		
	だいこんのみそしる	だいこん・あぶらあげ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし		
23 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	あられ みかん
	チキンカレー	とりにく・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・グリーンピース・あぶら・カレーフレーク・にんにく・りんご・とりがら		
	やさいサラダ	トマト・きゅうり・レタス・さとう・す・オリーブオイル・しお		
25 (月)	ビビンバどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・さとう・しょうゆ・さけ・おろしにんにく・あぶら・たまご・きりほしだいこん・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・にんじん・しろごま/ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	てづくり プリン (卵・乳) あげせんべい
	わかめスープ	わかめ・にんじん・たまねぎ・とうふ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
	くだもの(オレンジ)	オレンジ		
26 (火)	わかめおにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	バナナマフィン (卵・乳)
	ごもくうどん	うどん・とりにく・にんじん・ほしいたけ・ねぎ・ごぼう・あぶらあげ・しょうゆ・みりん・にぼし		
	そくせきづけ	きゅうり・キャベツ・にんじん・しおこんぶ		
27 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつビス ケット	りんご ハッピー ターン
	さかなのかわりフライ	しいら・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・カレーこ・あぶら		
	ほうれんそうののりあえかぶのみそしる	ほうれんそう・もやし・にんじん・コーン・もみのり・しょうゆ しろかぶ・わかめ・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
28 (木)	チキンライス・牛乳	こめ・とりにく・たまねぎ・にんじん・しお・こしょう・ケチャップ・グリーンピース・バター/ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	マカロニの あべかわ
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・にんじん・コーン・マヨネーズ・しお		
	キャベツのスープ	キャベツ・ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうゆ・にぼし		