



# 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<br>(木)  | むぎごはん・牛乳              | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>あられ                 | フルーツイン<br>ゼリー                 |
|           | とりのてりやき               | とりももにく・さとう・しょうゆ・みりん   |                            |                               |
|           | スパゲティサラダ              | きゅうり・にんじん・スパゲティ・ツナ・マヨネーズ  |                            |                               |
|           | こまつなのみそしる             | こまつな・あぶらあげ・しめじ・たまねぎ・みそ・にぼし  |                            |                               |
| 2<br>(金)  | むぎごはん・牛乳              | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>ビスケット<br>(卵・乳)      | スキム入り<br>だいがくいも<br>(乳)        |
|           | あつあげのみそいため            | あつあげ・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・キャベツ・ニラ・あぶら・しょうが・さとう・しろみそ・あかみそ・しょうゆ・さけ・かたくりこ             |                            |                               |
|           | さといものすりながし<br>じる      | さといもペースト・たまご・にんじん・ねぎ・にぼし・しょうゆ・みりん・さけ  |                            |                               |
|           | ふりかけ(さけばっば)           | さけばっば(アレルギーなし)  |                            |                               |
| 3<br>(土)  | ロールパン・牛乳              | ロールパン・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>おかき                 | クッキー<br>(卵・乳)<br>グレープ<br>ジュース |
|           | はくさいとにくだんご<br>のスープに   | とりミンチ・たまご・おろししょうが・かたくりこ・しお・はくさい・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ                         |                            |                               |
|           | ジャーマンポテト              | ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・しめじ・コーン・パセリ・あぶら・チーズパウダー・バター   |                            |                               |
| 5<br>(月)  | むぎごはん・牛乳              | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>クラッカー               | みたらしとう<br>ふだんご                |
|           | さんまのうめに               | さんま・さとう・ばいにく・しょうゆ・みりん・かたくりこ   |                            |                               |
|           | 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  |                            |                               |
|           | さつまじる                 | とりにく・おろししょうが・ごぼう・さつまいも・にんじん・とうふ・ねぎ・にぼし・みそ   |                            |                               |
| 6<br>(火)  | さんしょくライス<br>・牛乳       | こめ・バター・ベーコン・たまねぎ・あかピーマン・ピーマン・あぶら・とりがら・パセリ/ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>せんべい                | あんにん<br>フルーツ<br>(乳)           |
|           | ささみスティック              | ささみ・しお・こしょう・てんぷらこ・マヨネーズ・さけ・おろしにんにく・あぶら  |                            |                               |
|           | そえやさい                 | ブロッコリー・マヨネーズ  |                            |                               |
|           | ポテトとキャベツの<br>スープ      | たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・ねぎ・しょうゆ・とりがら  |                            |                               |
| 7<br>(水)  | ロールパン・牛乳              | ロールパン・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>クッキー<br>(卵・乳)       | おこのみ<br>いもやき<br>(卵・乳)         |
|           | シーフードナポリタン            | カットスパゲティ・えび・いか・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・あぶら・しお・こしょう・ケチャップ・こなチーズ・バター                           |                            |                               |
|           | フレンチサラダ               | キャベツ・きゅうり・コーン・ロースハム・オリーブオイル・す・さとう   |                            |                               |
| 8<br>(木)  | むぎごはん・牛乳              | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>あられ                 | りんご<br>ビスケット<br>(卵・乳)         |
|           | 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・こなチーズ・ピーマン・あかピーマン  |                            |                               |
|           | だいずとひじきの<br>いりに       | だいず・ひじき・とりにく・しらたき・にんじん・いんげん・なましいたけ・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・しめじ・ニラ・みそ・にぼし  |                            |                               |
| 9<br>(金)  | むぎごはん・牛乳              | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>たまご<br>ポーロ<br>(卵・乳) | ピーチケーキ<br>(卵・乳)               |
|           | ポークカレー                | ぶたロースにく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・グリーンピース・あぶら・エブリーカレー・おろしにんにく・りんご・しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・とりがら      |                            |                               |
|           | やさいサラダ                | トマト・きゅうり・レタス  |                            |                               |
|           | 一食ごまドレッシング            | ごまドレッシング(アレルギー:小麦)  |                            |                               |
| 12<br>(月) | むぎごはん・牛乳              | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>ビスケット<br>(卵・乳)      | ふかしいも                         |
|           | ぶりだいこん                | ぶり・だいこん・しょうが・さけ・みりん・ちゅうそうとう・しょうゆ  |                            |                               |
|           | みそけんちんじる              | とりにく・とうふ・あぶらあげ・さといも・にんじん・ごぼう・しめじ・いとこんにやく・ねぎ・にぼし・みそ                                      |                            |                               |
| 13<br>(火) | むぎごはん・牛乳              | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>せんべい                | ヨーグルト<br>(乳)<br>クッキー<br>(卵・乳) |
|           | とりにくとやさいの<br>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・さとう・しょうゆ・す・ケチャップ        |                            |                               |
|           | 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・しょうゆ・しろワイン                             |                            |                               |
|           | くだもの(りんご)             | りんご   |                            |                               |
| 14<br>(水) | ロールパン・牛乳              | ロールパン・ぎゅうにゅう  | 菓子類<br>カルシウム<br>おかき        | コーン<br>おむすび                   |
|           | ぎゅうひきにくとまめ<br>のチリソースに | ダイストマト・だいずみずに・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ぎゅうミンチ・おろしにんにく・ケチャップ・ウスターソース・スキムミルク・しお・こしょう・あぶら・パセリ・こなチーズ |                            |                               |
|           | サクサクサラダ               | レタス・にんじん・きゅうり・ロースハム・たまご・あぶら・す・しょうゆ・たまねぎ・りんご・コーンフレーク                                     |                            |                               |

|           |                              |  |                       |                                |         |
|-----------|------------------------------|--|-----------------------|--------------------------------|---------|
| 15<br>(木) | ごまじゃこおにぎり・牛乳                 | こめ・しらすぼし・しろごま・ゆかりこ/ぎゅうにゅう  | バナナ                   | やさいむし<br>ケーキ<br>(卵・乳)          |         |
|           | ちゃんぽん                        | ちゅうかめん・ぶたロースにく・おろししょうが・しお・あぶら・いか・えび・ちくわ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・とりがら・とんこつ・しょうゆ・ごまあぶら |                       |                                |         |
|           | ようふうしらあえ                     | とうふ・はくさい・きゅうり・にんじん・ロースハム・マヨネーズ・さとう・しょうゆ・みそ・しろごま                                |                       |                                |         |
| 16<br>(金) | むぎごはん・牛乳                     | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう   | 菓子類<br>ビスケット<br>(卵・乳) | みかん<br>せんべい                    |         |
|           | かぼちゃコロッケ                     | かぼちゃ・ぶたミンチ・たまねぎ・さとう・しょうゆ・こむぎこ・パンこ・あぶら  |                       |                                |         |
|           | 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・おろししょうが・しろごま・かつおぶし・ゆず・す・しょうゆ・さとう                     |                       |                                | 冬至の日献立  |
|           | わかめのみそしる                     | わかめ・とうふ・たまねぎ・ニラ・みそ・にぼし   |                       |                                |         |
| 17<br>(土) | 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<br>クラッカー<br>(乳)   | バウムクーヘン<br>(卵・乳)               |         |
|           | にくうどん                        | うどん・ぎゅうロースにく・さとう・しょうゆ・さけ・にんじん・なましいたけ・ねぎ・みりん・にぼし                                |                       |                                |         |
|           | にしよくやさいの<br>こうみづけ            | キャベツ・にんじん・ごまあぶら・しょうが・さとう・す・しょうゆ  |                       |                                |         |
| 19<br>(月) | 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<br>あられ            | おかき<br>グレープ<br>ジュース            |         |
|           | とりのからあげ                      | とりももにく・さけ・しょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・こむぎこ・あぶら  |                       |                                |         |
|           | かぼちーサラダ                      | かぼちゃ・きゅうり・ツナ・クッキングチーズ・コーン・マヨネーズ  |                       |                                |         |
|           | そえミニトマト                      | ミニトマト  |                       |                                | クリスマス献立 |
|           | オニオンスープ                      | たまねぎ・にんじん・ウインナー・パセリ・しょうゆ・とりがら  |                       |                                |         |
|           | いちごプリン                       | いちごプリン (アレルゲンなし)   |                       |                                |         |
| 20<br>(火) | ロールパン・牛乳                     | ロールパン・ぎゅうにゅう   | 菓子類<br>せんべい           | クッキー<br>(卵・乳)<br>ミルクココア<br>(乳) |         |
|           | クリームシチュー                     | とりにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・あぶら・コーン・グリーンピース・バター・こむぎこ・なまクリーム・ぎゅうにゅう・とりがら・しお・こしょう       |                       |                                |         |
|           | はくさいのサラダ                     | はくさい・きゅうり・りんご・ロースハム・オリーブオイル・さとう・す・しょうゆ   |                       |                                |         |
| 21<br>(水) | むぎごはん・牛乳                     | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう   | 菓子類<br>ビスケット<br>(卵・乳) | ジャムサンド<br>(乳)                  |         |
|           | さかなのムニエル                     | しいら・しお・こしょう・しろワイン・こむぎこ・あぶら   |                       |                                |         |
|           | そえやさい                        | ブロッコリー・マヨネーズ   |                       |                                |         |
|           | かぼちゃのもの                      | かぼちゃ・さとう・しょうゆ・にぼし  |                       |                                |         |
|           | やさいスープ                       | わかめ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうゆ・みりん・にぼし  |                       |                                |         |
| 22<br>(木) | むぎごはん・牛乳                     | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう   | 菓子類<br>カルシウム<br>おかき   | ヨーグルト<br>ケーキ<br>(卵・乳)          |         |
|           | さといものところがし                   | さといも・あいびきにく・にんじん・きりほしだいこん・いんげん・さとう・しょうゆ・みりん・かたくりこ・にぼし                          |                       |                                |         |
|           | 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   |                       |                                |         |
|           | くだもの(みかん)                    | みかん  |                       |                                |         |
| 23<br>(金) | むぎごはん・牛乳                     | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう   | 菓子類<br>クッキー<br>(卵・乳)  | いちご<br>バナナ                     |         |
|           | とりつくねのてりやき                   | とりミンチ・かたくりこ・しお・ねぎ・れんこん・しょうゆ・みりん・さけ・さとう   |                       |                                |         |
|           | ゆでやさい                        | キャベツ・にんじん  |                       |                                |         |
|           | とうふのみそしる                     | とうふ・しめじ・わかめ・かいわれだいこん・みそ・にぼし  |                       |                                |         |
| 24<br>(土) | むぎごはん・牛乳                     | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう   | 菓子類<br>せんべい           | ミニパン<br>(乳)                    |         |
|           | ぶたにくとはるさめの<br>いために           | ぶたロースにく・りよくとうはるさめ・たまねぎ・あかピーマン・ニラ・なましいたけ・しょうが・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ             |                       |                                |         |
|           | ちゅうかスープ                      | たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきたけ・しょうゆ・ごまあぶら・とりがら   |                       |                                |         |
| 26<br>(月) | むぎごはん・牛乳                     | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう   | 菓子類<br>せんべい           | フルーツ<br>ヨーグルト<br>(乳)           |         |
|           | みそおでん                        | とりにく・だいこん・にんじん・あつあげ・いとこんにやく・やさいこんぶ・にぼし・さとう・さけ・みりん・みそ                           |                       |                                |         |
|           | ごぼうサラダ                       | ごぼう・きゅうり・にんじん・ツナ・マヨネーズ   |                       |                                |         |
| 27<br>(火) | むぎごはん・牛乳                     | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう   | 菓子類<br>ビスケット<br>(卵・乳) | くろぼう<br>カルシウム<br>(卵)           |         |
|           | さかなのかわりフライ                   | さけ・しお・こしょう・たまご・こむぎこ・カレーこ・パンこ・あぶら   |                       |                                |         |
|           | ほうれんそうのりずあえ                  | ほうれんそう・もやし・にんじん・コーン・もみのり・しょうゆ  |                       |                                |         |
| だいこんのみそしる | だいこん・にんじん・ねぎ・あつあげ・わかめ・みそ・にぼし |  |                       |                                |         |
| 28<br>(水) | タコライス・牛乳                     | こめ・あいびきにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・ダイストマト・カレーこ・ケチャップ・ウスターソース・レタス・ミニトマト/ぎゅうにゅう            | 菓子類<br>あられ            | みるくっこ<br>(乳)                   |         |
|           | マカロニスープ                      | マカロニ・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・パセリ・とりがら・しょうゆ・さけ                            |                       |                                |         |
|           | くだもの(りんご)                    | りんご  |                       |                                |         |