



12月 予定献立表

R5.12.1



※中期食の給食は基本的に色の食材を刻んで使用し、色はおやつになります。

さんさん保育園

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (金)	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のみそ汁 すき昆布煮	米 ぶり(白身魚)・ブロッコリー 小松菜・人参・厚揚げ すき昆布・人参・ごぼう・油揚げ・しらたき・椎茸	ツナマヨ蒸しパン 蒸しパンミックス・ ツナ・マヨ 蒸しパン
2 日 (土)	3色そぼろごはん 豆腐ときのこのスープ キャベツとツナのナムル	米・鶏ひき肉・ほうれん草・卵 豆腐・しめじ・万能葱 ツナ・キャベツ	マカロニスナック マカロニ・粉チーズ
4 日 (月)	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ かぼちゃのみそ汁 ほうれん草の胡麻和え	米 豆腐・鶏ひき肉・ひじき・玉葱・人参・ブロッコリー 南瓜・玉葱 ほうれん草・切干大根・人参	ヨーグルトケーキ 小麦粉・BP・卵・三温糖・ヨーグルト・生クリーム ヨーグルト
5 日 (火)	ミートソーススパゲティ オニオングラタンスープ コールスローサラダ	スパゲティ(米)・豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・ピーマン 玉葱・バケット・チーズ 人参・キャベツ・コーン	焼きおにぎり 米 さくらがゆ
6 日 (水)	ごはん 鮭のカレーマヨ焼き なめこのみそ汁 そぼろきんぴら	米 鮭(白身魚)・カレー粉・ブロッコリー なめこ・葱・大根 鶏ひき・人参・ごぼう・ピーマン	パウンドケーキ 小麦粉・BP・卵・三温糖・牛乳・バター パンケーキ
7 日 (木)	ごはん スタミナ焼き わかめとしめじのスープ ツナサラスパ	米 豚肉(鶏肉)・トマト わかめ・しめじ・葱 サラスパ・ツナ・胡瓜・コーン	フルーツヨーグルト ヨーグルト・三温糖・バナナ・みかん・もも缶 ヨーグルト
8 日 (金)	ごはん 白身魚の西京焼き 根菜のあられ汁 れんこんサラダ	米 白身魚・ブロッコリー 木綿豆腐・人参・大根・ごぼう・葱・お麩 れんこん・人参・ひじき・コーン	お好みトースト 食パン・きゃべつ・桜えび・あおのり・チーズ スティックパン
9 日 (土)	チキンピラフ 玉葱のみそ汁 大根とツナのサラダ	米・鶏肉・玉葱・パプリカ・コーン・ピーマン 玉葱・人参 大根・ツナ・胡瓜・海苔	クリーム和え 生クリーム・三温糖・バナナ・みかん缶 くだもの
11 日 (月)	ごはん 鮭の甘酢あん けんちん汁 春雨サラダ	米 サーモン(白身魚)・玉葱・万能葱 里芋・人参・大根・椎茸・厚揚げ・葱・ごぼう 春雨・胡瓜・人参	ココアロール 小麦粉・卵・ドライイースト・バター・三温糖 パンケーキ
12 日 (火)	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ バンバンジー	うどん・豚肉・かまぼこ・エビ・人参・ニラ・きゃべつ・葱・もやし・椎茸・玉葱 ちくわ・あおのり 鶏肉・胡瓜	ツナこんぶおにぎり 米・ツナ・塩昆布
13 日 (水)	ごはん 白身魚の味噌チーズ焼き 吉野汁 豚と小松菜のオイスター炒め	白身魚・チーズ・ブロッコリー 鶏肉・大根・人参・里芋・椎茸・油揚げ・葱 豚肉・小松菜・大根	みかんゼリー かんてんぱぱ(オレンジ)・みかん缶
14 日 (木)	ごはん 鶏のケチャップからめ 白菜のジンジャースープ カミカミサラダ	米 鶏肉・ブロッコリー 白菜・豚肉・玉葱・葱・生姜 ごぼう・さきいか・胡瓜	ミルクマフィン 小麦粉・BP・卵・三温糖・牛乳・アーモンドプードル・スキムミルク パンケーキ
15 日 (金)	ハヤシライス ポトフ ベーコンエッグポテサラ	米・豚肉(鶏肉)・玉葱・しめじ かぶ・人参・ソーセージ・玉葱・きゃべつ・ブロッコリー じゃがいも・ベーコン・卵	シュガーラスク 食パン・マーガリン・グラニュー糖 スティックパン

曜日	献立名	材 料	お や つ
16 日 (土)	豚丼 高野豆腐のみそ汁 小魚サラダ	米・豚肉(鶏肉)・玉葱・万能葱 高野豆腐・椎茸・人参・葱 きゃべつ・人参・しらす・ひじき	スコーン 小麦粉・BP・ヨーグルト・バター・三温糖 蒸しパン
18 日 (月)	ごはん 炒り鶏 きゃべつのみそ汁 青菜の納豆和え	米 鶏肉・人参・れんこん・椎茸・いんげん・ごぼう・大根 きゃべつ・人参・油揚げ 納豆・ほうれん草・人参	黒糖蒸しパン 蒸しパンミックス・牛乳・黒糖 蒸しパン
19 日 (火)	焼きたらこパスタ ジュリアンスープ BLT サラダ	スパゲティ(米)・甘塩たらこ・万能葱・海苔・バター きゃべつ・人参・玉葱 レタス・トマト・ベーコン・胡瓜	梅ちりおにぎり 米・しらす干し・梅干し ゆかりがゆ
20 日 (水)	Xmas おたのしみメニュー	米・じゃがいも・人参・玉葱 卵・豚ひき肉(鶏肉)・豆腐・ウインナー・粉チーズ ほうれん草・人参・葱・レタス・胡瓜・ベーコン フライドポテト・プリン・ゼリー・ヨーグルト	Xmas パンケーキ ホットケーキミックス・卵・牛乳・いちご
21 日 (木)	ごはん サーモンのガリバタ 野菜コンソメスープ ワンタンサラダ	米 サーモン(白身魚)・ブロッコリー かぶ・人参・玉葱・しめじ わんたんの皮・人参・もやし・胡瓜	ミックスゼリー かんてんぱぱ(いちご・青りんご)
22 日 (金)	キャロットライス チキンソテー 田舎汁 ポパイサラダ	米・人参 鶏肉・ブロッコリー 南瓜・人参・豆腐・葱・ごぼう ほうれん草・人参・コーン・しめじ	ドーナッツ 小麦粉・三温糖・ドライイースト・バター・ パンケーキ
23 日 (土)	焼肉丼 切干大根のみそ汁 中華和え	米・豚肉(鶏肉)・玉葱・ピーマン 切干大根・人参・ごぼう・油揚げ わかめ・胡瓜・もやし	ココアスノーボール 小麦粉・バター・三温糖・ココア・粉糖 くだもの
25 日 (月)	ごはん 生姜焼き トマトのサンラータン 五色和え	米 豚肉(鶏肉)・生姜・ブロッコリー トマト・卵・人参・椎茸・葱・豆腐 小松菜・人参・しめじ・もやし・コーン	ホットドック ホットケーキmix・牛乳・卵・魚肉ソーセージ パンケーキ
26 日 (火)	豚汁うどん 鶏天	うどん・豚肉・人参・大根・椎茸・葱・ごぼう・油揚げ 鶏肉・ブロッコリー	えびおかかおにぎり 米・えび・かつお節 天かす・あおのり おかゆ
27 日 (水)	ごはん 鮭の塩麴焼き きのこのみそ汁 切干大根煮	米 サーモン(白身魚)・塩麴・ブロッコリー 椎茸・しめじ・舞茸・厚揚げ・葱 切干大根・人参・ごぼう・油揚げ	ぶどうゼリー かんてんぱぱ(ぶどう)
28 日 (木)	ごはん 酢豚 チンゲン菜のみそ汁 もやしのナムル	米 豚肉(鶏肉)・人参・椎茸・たけのこ・ピーマン・玉葱 チンゲン菜・人参・油揚げ もやし・胡瓜	やきそば 中華麺・きゃべつ・豚肉 おかゆ
29 日 (金)	たきこみごはん たまご豆腐のすまし汁 きゃべつとカニカマのサラダ	米・鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・干椎茸 たまご豆腐・みつ葉・花麴・葱 きゃべつ・胡瓜・カニカマ	さつま芋のガレット さつま芋・バター・グラニュー糖 さんとん
30 日 (土)	チャーハン わかめのみそ汁 ほうれん草のおかか和え	米・チャーシュー・卵・万能葱 わかめ・じゃがいも・葱 ほうれん草・かつお節	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリー・牛乳 お菓子
31 日 (日)			

