



# 12月献立表



仁川ウエル保育園

日 曜 日	昼食 おやつ	献立	黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	昼食 午後おやつ	御飯 白身魚の磯辯揚げ ひじき煮 大根のみぞ汁 バナナケーキ 牛乳	こめ こむぎこ、かたくりこ いたこんにゃく、さとう	たら だいすみにかんづめ、あぶらあけ こめみそ	あおさ にんじん、ひじき だいこん、ねぎ ばなな	かつお・こんぶだしのじる、しょうゆ
			ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう ぎゅうにゅう			
3 火	昼食 午後おやつ	御飯 牛肉炒め 切り干し大根の甘酢あえ まりもと三つ葉のお吸い物 青のりポテト 牛乳	こめ あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら さとう まりもと	ぎゅうもにく つかん じゃがいも、あぶら	きゅべつ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、きりほしたいこん みつば	しょうゆ、あいだーそーす す、しょくえん かつお・こんぶだしのじる
				ぎゅうにゅう	あおのり	しょくえん
4 水	昼食 午後おやつ	御飯 豚肉の酢醤油炒め 春雨サラダ もやしとわかめのみぞ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	こめ さんおんとう、ごまあぶら はるさめ、さとう	ぶたもちにく こめみそ	たまねぎ、にんじん、にら きゅべつ、にんじん もやし、ねぎ、かとわかれ りんご、みかんかん、ばなな	かつお・こんぶだしのじる しょうゆ、す
			ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう		
5 木	昼食 午後おやつ	ミートスパゲッティ 三色マヨサラダ じゃがいものコンソメスープ おはぎ 牛乳	すぱでい、おりーぶゆ、さとう まよねーす じゃがいも	ぶたひきにく	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん たまねぎ	ぱちゅつぶ、こんそめ、うすだーそーす しょくえん、こしょう
			もちごめ、こめ、さとう	こしあん、きなこ ぎゅうにゅう		しょくえん
6 金	昼食 午後おやつ	御飯 チキンカツ ほうれん草とえのきのり和え かぼちゃと玉ねぎのみぞ汁 豆乳麦茶プリン 牛乳	こめ こむぎこ、ばんこ、あぶら	とりもしにく こめみそ	きゅべつ、ほうれんそう、えのき かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ かんてん	かつお・こんぶだしのじる けりゅうぶ、うすだーそーす、こしょう、しょくえん
			さとう	とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう		
9 月	昼食 午後おやつ	御飯 鮭の香味やき 凍り豆腐の煮物 さつまいものみぞ汁 ツナの炊き込みご飯 お茶	こめ ごま、さとう、ごまあぶら さとう さつまいも	さけ こおりとうふ こめみそ	ねぎ にんじん、しいたけ、きぬさや たまねぎ、ねぎ にんじん	しょうゆ、かつお・こんぶだしのじる
			こめ、ごま	つなみにかん		しょうゆ、しょくえん
10 火	昼食 午後おやつ	御飯 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツのスープ クッキー 牛乳	こめ さとう まかろに、まよねーす	とりもしにく、よーぐると はむ	きゅうり きゅべつ、こーん	けりゅうぶ、しょくえん、こしょう こんそめ
			こむぎこ、ぐらにゅうとう	ばたー ぎゅうにゅう		
11 水	昼食 午後おやつ	御飯 クーピーリチー 白菜のごま和え だいこんと油揚げのみぞ汁 羊羹 お茶	こめ さとう ごま、さとう、ごまあぶら	ぶたもちにく しらすぼし こめみそ、あぶらあげ	にんじん、きりほしたいこん、きざみこんぶ はくさい、にんじん だいこん、ねぎ かんてん	かつお・こんぶだしのじる、しょうゆ
			さとう	こしあん		
12 木	昼食 午後おやつ	カレーライス プロッコリーとコーンのマヨ和え バナナ ジャムサンド 牛乳	こめ、じゃがいも まよねーす	ぶたもちにく	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん ばなな	かれーるう しょくえん、こしょう
			しょくばん	ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
13 金	昼食 午後おやつ	御飯 さくら焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 なめこのみぞ汁 みたらし団子 牛乳	こめ さとう、あぶら、やきふ さとう、ごま	やきどうふ、ぎゅうもにく こめみそ	はくさい、しろねぎ、にんじん きゅうり、かとわかれ なめこ、ねぎ	かつお・こんぶだしのじる しょうゆ す、しょうゆ
			しらたまこ、さとう、かたくりこ	きぬごしとうふ ぎゅうにゅう		しょうゆ
14 土	昼食 午後おやつ	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐のすまし汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	こめ、さとう すりごま、さとう	ぶたもちにく かつおぶし きぬごしとうふ よーぐると ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな、にんじん、しめじ ねぎ ぶるーベリージャム	かつお・こんぶだしのじる、しょうゆ しょくえん

16	月	昼食 午後おやつ	御飯 ブリの照り焼き キャベツと人参のごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 好み焼き お茶	こめ さとう さとう、すりごま おこのみやきこ、まよどれ	ぶり こめみそ ぶたももにく、きぬごしどふ、かつおぶし	しょうが きゅべつ、にんじん たまねぎ、ねぎ、かつわかめ きゅべつ、ねぎ、あおのり	しょうが、かつお・こんぶだしじる おこのみそーす
17	火	昼食 午後おやつ	☆彌鄧土料理 大分県☆彌 御飯 がめ煮 ほうれん草の白和え だこ汁 石垣もち 牛乳	こめ いたこんにゃく、さとう さとう、ごま ぐらにゅうとう、こむぎこ、さつまいも かたくりこ	とりもにく きぬごしどふ、はむ ぶたももにく ぎゅうにゅう	たいこん、にんじん、れんこん、しいたけ ほうれんそう にんじん、ねぎ、たいこん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ ベーキングばくだー、しょくえん
18	水	昼食 午後おやつ	御飯 チンジャオロース ブロッコリーの中華和え 卵とねぎの中華スープ 豆腐マフィン 牛乳	こめ かたくりこ、さとう こまあぶら、さとう かたくりこ ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたももにく たまご きぬごしどふ、とうにゅう ぎゅうにゅう	びーまん、にんじん、だけのこ（みすにかん）、ににく、しょうが ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ	しょうが、がらーふ、おにぎなーそーず しょうゆ、しょくえん
19	木	昼食 午後おやつ	御飯 肉じゃが わかめ和え 豆腐のみそ汁 かみかみおやつ いりこ りんご 牛乳	こめ じゅがいも、さとう さとう、おりーぶゆ いりこ ぎゅうにゅう	ぶたももにく つなかん きぬごしどふ、こめみそ いりこ りんご	にんじん、たまねぎ、きぬさや きゅうり、かつわかめ ねぎ、かつわかめ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ しょくえん
20	金	昼食 午後おやつ	御飯 たらのバターしょうゆ焼き パンブキンサラダ トマトスープ オレンジゼリー 牛乳	こめ まよねーす ぐらにゅうとう	たら、ばたー べーこん ぎゅうにゅう	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん おれんじてんねんかじゅう、みかんかん、かんてん	しょうゆ、しょくえん、こしょう こんそめ
21	土	昼食 午後おやつ	和風うどん ブロッコリーのおかかあえ オレンジ 鮭おにぎり お茶	ゆでうどん こめ	とりもにく かつおぶし さけ	はくさい、にんじん ぶろっこりー、にんじん おれんじ	かつお・こんぶだしじる しょくえん しょくえん
23	月	昼食 午後おやつ	御飯 さわらのごま焼き 春雨中華サラダ あおさのみそ汁 ふかし芋 牛乳	こめ くろごま、ごま、すりごま はるさめ、さんおんとう さつまいも	さわら はむ こめみそ、きぬごしどふ ぎゅうにゅう	もやし、きゅうり ねぎ、あおさ	かつお・こんぶだしじる しょくえん しょくえん
24	火	昼食 午後おやつ	☆彌クリスマス会☆彌 ピラフ サンドイッチ（ジャム） ミートローフ フライドポテト 鶏の唐揚げ 三色マヨサラダ コーンスープ フルーツ クリスマスケーキ 牛乳	こめ しょくばん ばんこ じゅがいも、あぶら かたくりこ、あぶら まよどれ ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたひにく、ぎゅうひにく、とうにゅう とりもにく とうにゅう なまくりーむ、とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ぱせり いちごじゅむ たまねぎ、にんじん、かりふらわー、ぶろっこりー、こーん しょうが、にんにく ぶろっこりー、にんじん、こーん クリームコーン、たまねぎ、こーん はいんかん、みかんかん いちごじゅむ	けちゅっぷ、うすたーそーす こんそめ、しょくえん、こしょう しょゆ
25	水	昼食 午後おやつ	食パン クリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ みかん ゆかりおにぎり お茶	しょくばん じゅがいも まよねーす こめ	ぎゅうにゅう、とりもにく	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー、こーん きゅべつ、きゅうり、こーん みかん	しょくえん、こしょう
26	木	昼食 午後おやつ	☆彌もちつき☆彌 御飯 さばの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 やきふと玉ねぎのみそ汁 フルーツポンチ 牛乳	こめ あぶら、かたくりこ、さんおんとう さんおんとう やきふ	さば あぶらあげ こめみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ はなな、はいんかん、みかんかん、りんごてんねんかじゅう	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ
27	金	昼食 午後おやつ	御飯 豚のしょうが焼き こまつなじゅこ和え かぶのみそ汁 ツナコーンピザ 牛乳	こめ さとう	ぶたもにく じゅこ、かつおぶし こめみそ つなみすにかん、びざようぢーす ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが こまつな、にんじん かぶ、にんじん こーん	けちゅっぷ
28	土	昼食 午後おやつ	鶏すき丼 キャベツのおかか和え わかめと麸のみそ汁 ぶどう寒天ゼリー 牛乳	こめ、さんおんとう さとう やきふ ぐらにゅうとう	とりもにく、やきどうふ かつおぶし こめみそ ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん きゅべつ、にんじん かつわかめ ぶどうてんねんかじゅう、かんてん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ