

2018年 12月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1 胚芽ご飯 ポークソテー 白和えサラダ ツジ とE片のスープ アンパンマンせんべい 鉄ゼリー 保育園ミルク
3 もずく丼 青菜のゴマサラダ 竹輪とワカメの清し汁 型抜きチーズ ごまラスク 保育園ミルク	4 胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 マセドアンサラダ 豆腐とニラの清し汁 野菜ブリッツ（手作り） 保育園ミルク	5 胚芽ご飯 和風ハンバーグ 白菜サラダ オニオンスープ プリン 保育園ミルク リッツクラッカー(3枚)	6 胚芽ご飯 白身魚のピカタ ブロッコリーとコーン炒め 大根の味噌汁 たかはしもち 保育園ミルク	7 スパゲティミートソース 温野菜サラダ ビーンズスープ わかめおにぎり むぎちゃ	8 胚芽ご飯 ゆし豆腐アサあん ピーマンの細切炒め やきいも 保育園ミルク
10 胚芽ご飯 麻婆豆腐 ごま和え(小松菜) かき玉汁 さつまいもボーロ 味付けいりこ 保育園ミルク	11 胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 大根の梅肉和え もやしの味噌汁 スイートポテト 豆乳	12 胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ さやいんげん炒め 冬瓜のみそ汁 シリアル 保育園ミルク ブルー	13 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 胡瓜とわかめの和え物 もずくのみそ汁 果物 ぼーぼー 保育園ミルク	14 胚芽ロール 鮭のムニエル キャベツサラダ ホワイトシチュー くふあじゅーしー むぎちゃ	15 おゆうぎ会
17 タコライス わかめスープ 春雨ナムル 果物 タナーファル 保育園ミルク スティックセロリ	18 胚芽ご飯 擬製豆腐 島人参のきんぴら 青梗菜とエノキの味噌汁 果物 チーズ蒸しパン むぎちゃ	19 胚芽ご飯 魚の照焼き 白菜と鶏肉炒め 玉葱のみそ汁 人参ロールパン 保育園ミルク 味付けいりこ	20 おべんとう りんごタルト 保育園ミルク 果物	21 おにぎり(ツナみそ) 鶏の塩こうじ焼 ポテトサラダ コーンスープ いちご クリスマスケーキ 保育園ミルク	22 焼きそば 麩とE片の清し汁 ほうれん草のナムル はと麦おこし 保育園ミルク 果物
24 振替休日	25 胚芽ご飯 魚の西京焼き ヒジキとモヤシのサラダ 豆苗スープ じゃこトースト 保育園ミルク	26 胚芽ご飯 豚生姜焼き かぼちゃの煮物 豆腐とコーンのスープ どらやき 保育園ミルク 果物	27 納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物 ちんすこう 麦茶 ブルー	28 きのこご飯 肉じゃが 高野豆腐の清し汁 果物 黒糖ケーキ 豆乳	29
30	31				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2018年 12月

		材料と体内での主なはたらき		
日付	曜	血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	土	豚肩ロース 木綿豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 サラダ油 有塩バター 三温糖 すり胡麻 ごま油 片栗粉 甘辛せんべい 鉄ゼリー	生姜 秋草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 しめじ えのき 長ねぎ
2	日			
3	月	豚挽肉 卵 ロースト ちくわ 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 マネー 炒り胡麻 ｱﾗｶﾞﾝ 有塩バター	もずく ビーツ 人参 生姜 小松菜 もやし 胡瓜 乾燥わかめ ねぎ
4	火	鮭 ブレーンダール プレーンダール 沖縄豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ｱﾗﾞ 油 じゃがいも マネー 片栗粉 薄力粉 有塩バター 三温糖 白ごま	にんにく 胡瓜 人参 ｺﾞ ｷ
5	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 ｷﾞ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん オリーブ油 ｱﾗﾞ 油 片栗粉 プリン リッツクラッカー	玉葱 白菜 胡瓜 人参 ｺﾞ ｷ しめじ ｷ
6	木	ｷ 卵 ｷﾞ みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 サラダ油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	ﾌﾞｯ ｺﾞ 白菜 玉葱 大根 乾燥わかめ ねぎ
7	金	合挽肉 豚ﾊﾞ ｷﾞ かつお節 ｼﾞ	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 マネー 精白米	玉葱 人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ 糸きりわかめ
8	土	ゆし豆腐 豚挽肉 豚ｷ肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 片栗粉 緑豆春雨 なたね油 三温糖 焼き芋	ｱﾞ 生姜 ビーツ 人参 玉葱
9	日			
10	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 片栗粉 さつまいもポロ	長ねぎ ｺﾞ 人参 生姜 にんにく 小松菜 胡瓜 もやし みつ葉
11	火	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 胡麻 おつゆ麩 さつま芋 無塩バター 生ｸﾘｰ	ほうれんそう しらたき 白菜 花人参 大根 胡瓜 梅干 もやし ねぎ
12	水	ｷﾞ ｷﾞ 用ｷﾞ 鶏ｷ肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉 ｱﾗﾞ 油 シスコーン	ざやいんげん ｷﾞ 人参 ｺﾞ 冬瓜 しめじ ねぎ ﾌﾞ
13	木	鶏ｷ肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 ちくわ 麦味噌 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 三温糖 ｷﾞ 粉 薄力粉 黒砂糖粉 ｱﾗﾞ 油	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 乾燥わかめ トマト ｷﾞ もずく ねぎ 果物
14	金	鮭 鶏ｷ肉 普通牛乳 豚ｷ肉	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 精白米 本みりん	ｷﾞ ｺﾞ 人参 ｷﾞ 玉葱 ｷ 干椎茸 ｼﾞ ねぎ
15	土			
16	日			
17	月	合挽肉 ｷﾞ 保育園ミルク	精白米 サラダ油 ごま油 緑豆春雨 三温糖 ｸﾞ 粉	玉葱 ｷﾞ トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ 人参 もやし 胡瓜 果物 ｷ
18	火	沖縄豆腐 卵 すり身 みそ ｸﾞ 普通牛乳 ｷﾞ 用ｷﾞ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 炒り胡麻 グラニュー糖 薄力粉	人参 ｺﾞ 島にんじん ｼﾞ ｶﾞ ｷ ねぎ 果物 小松菜
19	水	赤魚 鶏ｷ肉 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ｱﾗﾞ 油 油 人参ロールパン	生姜 白菜 ｷﾞ ｷ 人参 干椎茸 玉葱 えのき ねぎ
20	木	保育園ミルク		果物
21	金	ｷﾞ みそ 鶏ｷ肉 保育園ミルク	精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉 油 じゃがいも マカロニ マネー 片栗粉 ｸﾞ	焼きのり 人参 胡瓜 ｸﾞ ｺﾞ 玉葱 ｷ 果物
22	土	豚ｷ肉 麩 ロースト 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 炒り胡麻 ごま油 おこし	人参 ｷﾞ 玉葱 ビーツ 青のり ねぎ えのき ホウレン草 もやし 果物
23	日			
24	月			
25	火	ｷﾞ みそ ｷﾞ ちりめん ｷﾞ 用ｷﾞ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 ｱﾗｶﾞﾝ マネー	生姜 干しひじき もやし ｷﾞ 人参 トウモロコシ しめじ
26	水	豚肩ロース 鶏挽肉 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖 片栗粉 だらやき	玉葱 生姜 西洋南瓜 ｺﾞ ｷ みつ葉 果物
27	木	挽きわり納豆 豚ﾊﾞ 豚肩ロース みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 薄力粉 三温糖 油	にんにく 島にんじん 玉葱 ねぎ 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく ｺﾞ 果物 ﾌﾞ
28	金	鶏ｷ肉 豚ロース 凍り豆腐 卵 普通牛乳 豆乳	精白米 本みりん じゃがいも 三温糖 油 ｷﾞ 粉 黒砂糖粉 無塩バター	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば 玉葱 ｷﾞ ｼらたき えのき ねぎ 果物
29	土			
30	日			
31	月			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。