12月の献立表（3・4・5歳児）

日	曜	昼　食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
2	月	はるまき、やさいぞえ とうふとわかめのちゅうかスープ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産）、豆腐、牛乳	春巻きの皮、春雨、砂糖、ごま油 片栗粉、マヨドレッシング	干し椎茸、筍、にら、人参、生姜 キャベツ、わかめ、玉ねぎ、ねぎ
3	火	さばのみそに、きゅうりとわかめのすのもの すましじる	マッシュドーナツ ようじぎゅうにゅう	さば、みそ、豆腐、鰹節、牛乳、卵	砂糖、ごま油、ごま、小麦粉 じゃがいも、片栗粉、バター	生姜、きゅうり、人参、わかめ 小松菜、えのきだけ
4	水	いりどうふ、はくさいスープ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	豆腐、鶏肉、卵、ウインナー、鰹節、牛乳	油、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、いんげん、つきこんにゃく 干し椎茸、白菜、バナナ
5	木	チキンライス、ブロッコリーサラダ、コーンスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ツナ、ベーコン、牛乳	米、油、バター、マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、パセリ粉 ブロッコリー、クリームコーン
6	金	とりにくのパンこやき、キャベツぞえ かぶときのこのスープ	フルーツゼリー	鶏肉、ベーコン	小麦粉、パン粉、マヨドレッシング 油、フルーツゼリー	パセリ粉、キャベツ、人参、かぶ しめじ、えのきだけ
7	土		かし			
9	月	にくじゃが、さんしょくあえ、すましじる	だいずとこざかなのごまがらめ ようじぎゅうにゅう	牛肉、鰹節、大豆、かえり 豆腐、牛乳	じゃがいも、ごま、油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん ほうれん草、もやし、わかめ、ねぎ
10	火	ぶりのにつけ、かぼちゃサラダ、みそしる	こくとうむしパン ようじぎゅうにゅう	ぶり、豆腐、油揚げ、ハム みそ、いわし（煮干し）、牛乳	マヨドレッシング、小麦粉、黒砂糖 砂糖、油、ごま	かぼちゃ、人参、きゅうり 切干大根、ねぎ
11	水	てづくりナゲット だいこんパリパリサラダ、みかん	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、豆腐、牛乳	片栗粉、油、ポテトチップス 砂糖、マヨドレッシング	玉ねぎ、にんにく、生姜、大根 きゅうり、みかん
12	木	カレーコロッケ、やさいぞえ、みそしる	かし ミロミルク	合びき肉、卵、豆腐、油揚げ、みそ 鰹節、脱脂粉乳、ミロ	じゃがいも、小麦粉、パン粉 油、マヨドレッシング	人参、玉ねぎ、キャベツ、わかめ、ねぎ
13	金	きのこごはん、チキンのてりやき はくさいのこんぶあえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	ツナ、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、鰹節 牛乳	米、砂糖	人参、干し椎茸、えのきだけ、しめじ、白菜 きゅうり、塩昆布、わかめ、玉ねぎ、ねぎ
14	土		かし			
16	月	とうふミートローフ、マカロニサラダ コンソメスープ	ココアプリン	豚肉（玉城産）、豆腐、豆乳、牛乳 ベーコン、ホイップクリーム	パン粉、砂糖、マカロニ マヨドレッシング、ココアプリンの素	玉ねぎ、人参、生姜、きゅうり コーン、キャベツ、パセリ粉
17	火	NEW:ねぎしおぶたどん、わかめスープ バナナ	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、豆腐、なると、牛乳	米、ごま油、ごま、片栗粉	もやし、ねぎ、にんにく、わかめ バナナ
18	水	あつあげのちゅうかに みそドレサラダ、りんご	かし ぎゅうにゅう	厚揚げ、えび、鶏肉、ハム、 みそ、牛乳	ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	人参、玉ねぎ、筍、干し椎茸、青梗菜、生姜 キャベツ、きゅうり、コーン、りんご
19	木	さばのしおやき、ほうれんそうのマヨサラダ みそしる	ミルキーおにまん ようじぎゅうにゅう	さば、ベーコン、豆腐、油揚げ、鰹節 みそ、脱脂粉乳、牛乳	マヨドレッシング、さつまいも 小麦粉、砂糖	ほうれん草、コーン、人参、もやし ねぎ
20	金	かぼちゃのクリームシチュー フレンチサラダ、オレンジ とうじ	かし ジョア	鶏肉、ハム、牛乳、ジョア	バター、シチューミックス、油、砂糖	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、パセリ粉 キャベツ、きゅうり、オレンジ
21	土		かし			
23	月	さけのチャンチャンやき あおぎりこんぶのにもの、みかん	かし ぎゅうにゅう	鮭、みそ、砂糖、油揚げ、鰹節、牛乳	砂糖、油	キャベツ、人参、しめじ、玉ねぎ ねぎ、青切り昆布、みかん
24	火	えびフライ、やさいぞえ、みそしる	しらすのわふうピザ ようじぎゅうにゅう	えび、豆麸、油揚げ、鰹節、みそ しらす干し、チーズ、牛乳	油、ぎょうざの皮、小麦粉 パン粉、マヨドレッシング	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、青のり
25	水	ナポリタンスパゲティ、とりにくのからあげ ブロッコリー、いちご、スポロン	クリスマスケーキ ようじぎゅうにゅう	ウインナー、粉チーズ、鶏肉、牛乳 スポロン	スパゲティ、片栗粉、、オリーブ油 マヨドレッシング、クリスマスケーキ	人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜 トマトピューレ、ブロッコリー、いちご
26	木	ハンバーグ、やさいのゆかりあえ みそしる	かし ぎゅうにゅう	合びき肉、いわし（煮干し）、みそ、牛乳	油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり 白菜、えのきだけ、ねぎ
27	金	キーマカレー、フルーツのヨーグルトあえ	かし やさいジュース	合びき肉、ヨーグルト	油、カレールウ	人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく、みかん缶 バナナ、パイン缶、りんご、野菜ジュース
28	土		かし			