



# 12月の献立表



日	曜	午前のおやつ	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
1	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さばのみそに きゅうりとわかめのすのもの、すまじる	ぎゅうにゅうかん	さば、豆腐、鰹節、牛乳、みそ	米、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、きゅうり、人参、わかめ、小松菜 えのきだけ、寒天、みかん缶
2	火	ふかしいも ぎゅうにゅう	ごはん、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	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ベーコン、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油 マヨドレッシング	パセリ粉、キャベツ、人参、かぶ、しめじ えのきだけ
3	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、いりどうふ、みそしる、バナナ	こくとうむしパン ようじぎゅうにゅう	豆腐、鶏肉、卵、鰹節、油揚げ いわし(煮干し)、みそ、牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、黒砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、いんげん、つきこんにやく 干ししいたけ、白菜、えのきだけ、ねぎ、バナナ
4	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、はるまき、やさいぞえ わかめのちゅうかスープ	かし ミルク(いちご)	豚肉(玉城町産)、豆腐、脱脂粉乳	米、春巻きの皮、春雨、砂糖、ごま油 片栗粉、マヨドレッシング、ミルメーク	干ししいたけ、たけのこ、にら、人参 しょうが、キャベツ、わかめ、玉ねぎ、ねぎ
5	金	かし ぎゅうにゅう	チキンライス、ブロッコリーサラダ コーンスープ	フルーツゼリー	鶏肉、ツナ、ベーコン、牛乳	米、油、マヨドレッシング、バター フルーツゼリー	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、クリームコーン パセリ粉
6	土	かし	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	かし	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀
8	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぶりのつけ、かぼちゃサラダ みそしる	おにまん ようじぎゅうにゅう	ぶり、ハム、豆腐、油揚げ、みそ いわし(煮干し)、牛乳	米、砂糖、マヨドレッシング さつまいも、小麦粉	かぼちゃ、人参、きゅうり、切干大根、ねぎ
9	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、カレーコロッケ、やさいぞえ みそしる	かし ぎゅうにゅう	合びき肉、卵、豆腐、油揚げ、鰹節 みそ、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉 マヨドレッシング	人参、玉ねぎ、きゅうり、わかめ、ねぎ
10	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、てづくりナゲット、やさいぞえ コンソメスープ	ココアプリン	鶏肉、豆腐、ベーコン、牛乳	米、片栗粉、油、マヨドレッシング、じゃがいも ココアプリンの素、ホイップクリーム	玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ 人参、パセリ粉
11	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、にくじやが、すまじる、みかん	かし ミロミルク	牛肉、豆腐、鰹節、脱脂粉乳、ミロ	米、じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん、わかめ ねぎ、みかん
12	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、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、油揚げ、いわし(煮干し)、みそ 牛乳	米、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
13	土	かし	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	かし	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀
15	月	かし ぎゅうにゅう	ねぎしおふたどん わかめのちゅうかスープ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、豆腐、牛乳	米、ごま油、片栗粉、ごま	もやし、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、わかめ バナナ
16	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、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	マッシュドーナツ ようじぎゅうにゅう	さけ、みそ、油揚げ、鰹節、牛乳、卵	米、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも バター、片栗粉	キャベツ、人参、しめじ、玉ねぎ、ねぎ 青切り昆布、みかん
17	水	かし ミルク	きのこごはん、チキンのてりやき はくさいのこんぶあえ、すまじる	かし ジョア	ツナ、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、鰹節 ジョア	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
18	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、エビフライ、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、油揚げ、鰹節、みそ、しらす干し チーズ、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、さつまいも マヨドレッシング、ぎょうざの皮	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、青のり
19	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とうふミートローフ マカロニサラダ、コンソメスープ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町)、豆腐、豆乳、ベーコン 牛乳	米、パン粉、砂糖、マカロニ マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、しょうが、きゅうり、コーン キャベツ、パセリ粉
20	土	かし	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	かし	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀	❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀
22	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、かぼちゃのクリームシチュー フレンチサラダ、オレンジ	かし ジョア とうじ とうじ	鶏肉、牛乳、ハム、ジョア	米、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
23	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さばのしおやき ほうれんそうのマヨサラダ、みそしる	かりんとうふうトースト ようじぎゅうにゅう	さば、ベーコン、豆腐、油揚げ、鰹節 みそ、牛乳	米、マヨドレッシング、食パン、バター 黒砂糖	ほうれん草、コーン、人参、もやし、ねぎ
24	水	かし ミルク	ごはん、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、鶏肉、えび、ハム、みそ、牛乳	米、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、青梗菜 しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご
25	木	かし ぎゅうにゅう	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、ス波ロン	クリスマスケーキ ようじぎゅうにゅう	ワインナー、粉チーズ、鶏肉、ス波ロン 牛乳	スパゲティ、オリーブ油、片栗粉、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、トマトピューレ しょうが、ブロッコリー、いちご
26	金	かし ぎゅうにゅう	ポークカレー、フルーツのヨーグルトあえ	かし やさいジュース	豚肉(玉城町産)、ヨーグルト	米、じゃがいも、油、カレールウ	玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参、みかん缶 バナナ、パイン缶、りんご、野菜ジュース

〈幼児組〉毎日箸を持たせてください。献立日の横にマークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。

〈未満児組〉おやつは午前と午後の2回です。箸とスプーンは保育所で用意します。