



12月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
2 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり たまごスープ バナナ	米 豆腐・豚挽肉・ごま油・玉葱・人参・干し椎茸・ニラ・酒・おろし生姜・ おろしにんにく・味噌・砂糖・甜面醬・醤油・片栗粉 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・塩・かつお節 卵・えのき・もやし・青梗菜・中華だしの素 バナナ	干し芋 リッツサンド (リッツ・りんごジャム)
3 (火)	ごはん 鶏肉のゆずソース マヨ和え 味噌汁 みかん	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・ゆず・みりん・砂糖・醤油 カリフラワー・ブロッコリー・コーン・いりごま・マヨネーズ・塩・こしょう 玉葱・白菜・人参・カットわかめ・味噌 みかん	リッツ 麩のラスク (麩・バター・グラニュー糖)
4 (水)	ごはん 鯖の焼きおろし煮 白和え 味噌汁 オレンジ	米 鯖・塩・大根・醤油・酒・砂糖 豆腐・ほうれん草・糸こんにゃく・人参・ひじき・すりごま・白みそ・みりん・砂糖・薄口 油揚げ・さつま芋・玉葱・椎茸・みつば・味噌 オレンジ	スティックビスケット ジャムチーズトースト (食パン・クリームチーズ・グラニュー糖・ ブルーベリージャム)
5 (木)	ごはん 豆腐の五目味噌炒め ゆかり和え のっぺい汁 バナナ	米 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・たけのこ・椎茸・ごま油・おろし生姜・味噌・酒・醤油・砂糖 白菜・切干大根・もやし・ゆかり 鶏肉・人参・大根・里芋・板こんにゃく・葱・薄口・塩・片栗粉 バナナ	クラッカー ポーロ (小麦粉・無塩バター・油・砂糖)
6 (金)	 お弁当の日  必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。		おせんべい ゼリー 
★ひまわり組は「もちつき会」があります。			
7 (土)	根菜あんかけ丼 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・油・ごぼう・里芋・大根・人参・葱・砂糖・みりん・醤油・酒・片栗粉 豆腐・玉葱・白菜・みつば・味噌 オレンジ	ビスケット おやつパン
9 (月)	ごはん 鶏肉のマヨポン焼き 梅和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・葱・マヨネーズ・ポン酢・酒・醤油・みりん きゅうり・たけのこ・かぶ・梅干し・かつお節・醤油・砂糖 キャベツ・さつま芋・玉葱・油揚げ・味噌 バナナ	干し芋 シュガーパイ (パイシート・グラニュー糖)
10 (火)	ごはん 甘辛肉団子 塩っぺ和え 味噌汁 みかん	米 豚挽肉・牛挽肉・塩・玉葱・人参・パン粉・豆乳・片栗粉・揚げ油・醤油・ 砂糖・みりん キャベツ・もやし・塩っぺ えのき・白菜・厚揚げ・葱・味噌 みかん	クラッカー 照り焼きピザせんべい (餃子の皮・鶏肉・醤油・砂糖・みりん・ 片栗粉・マヨネーズ・ピザチーズ・ 刻みのり)
11 (水)	ごはん 鮭のケチャップ焼き サラダ スープ バナナ	米 鮭・ケチャップ・パセリ カリフラワー・ブロッコリー・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 豚挽肉・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・鶏がらスープの素 バナナ	ビスケット いもいもドーナツ (さつま芋・片栗粉・砂糖・油・ベーキン グパウダー・揚げ油)
12 (木)	炊き込みごはん 鶏肉の竜田揚げ 春菊の和え物 味噌汁 みかん	米・鶏肉・しめじ・油揚げ・みつば・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口 鶏肉・おろし生姜・醤油・酒・みりん・片栗粉・揚げ油 春菊・白菜・ツナ・コーン・かつお節・醤油・砂糖 人参・椎茸・里芋・カットわかめ・味噌 みかん	スティックビスケット スノーボール (小麦粉・砂糖・無塩バター・ コーンスターチ・粉糖) 
13 (金)	豆乳かぼちゃ丸パン ミートグラタン コロコロサラダ スープ りんご	豆乳かぼちゃ丸パン 豚挽肉・マカロニ・玉葱・人参・じゃが芋・ケチャップ・トマトピューレ・ 鶏がらスープの素・ピザチーズ・砂糖・中濃ソース・油 大根・きゅうり・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 鶏肉・油・もやし・えのき・白菜・鶏がらスープの素 りんご	おせんべい たぬきおにぎり (米・天かす・めんつゆ・もみのり)
14 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・玉葱・醤油・砂糖・おろし生姜・油・もみのり 人参・しめじ・豆腐・葱・味噌 オレンジ	リッツ おやつパン
16 (月)	ごはん 肉じゃが 納豆和え こんこん汁 りんご	米 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・糸こんにゃく・酒・みりん・砂糖・薄口・醤油・油 ほうれん草・もやし・人参・納豆・もみのり・醤油 れんこん・大根・油揚げ・白葱・味噌 りんご	ビスケット もちもちかぼちゃパン (白玉粉・かぼちゃ・砂糖・油・豆乳)

	献立名	材料名	おやつ
17 (火)	ハヤシライス <u>コールスローサラダ</u> ウインナー オレンジ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・油・ハヤシルウ キャベツ・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・酢・砂糖・塩 ウインナー オレンジ	干し芋 すいとん汁 (小麦粉・鶏肉・白菜・玉葱・人参・油・味噌)
18 (水)	里芋ごはん 白身魚のフライ なめたけ和え 味噌汁 みかん	米・鶏肉・里芋・人参・醤油・砂糖 カレイ・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中農ソース もやし・白菜・切干大根・なめたけ・醤油 かぶ・玉葱・しめじ・カットわかめ・味噌 みかん	おせんべい 肉まん (肉団子・ホットケーキミックス・水・油)
19 (木)	ごはん 田舎煮 おかか和え すまし汁 りんご	米 鶏肉・人参・れんこん・ごぼう・里芋・干し椎茸・油・味噌・醤油・みりん・砂糖 ブロッコリー・コーン・ちくわ・かつお節・醤油 豆腐・玉葱・えのき・葱・薄口・塩 りんご	クラッカー ココアどら焼き (ホットケーキミックス・みりん・砂糖・豆乳・ココア・砂糖・コーンスターチ) 
20 (金)	ごはん レバーのりんごソース 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・りんご・玉葱・醤油・酢・砂糖 大根・人参・きゅうり・ツナ・醤油・砂糖 さつま芋・厚揚げ・なめこ・みつば・味噌 バナナ	スティックビスケット マカロニごまきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩・黒すりごま)
21 (土)	混ぜ込みごはん 豚汁 オレンジ	米・塩っぺ・鶏肉・しめじ・人参・れんこん・みりん・油 豚肉・油・ごぼう・大根・白菜・里芋・葱・味噌 オレンジ	リッツ おやつパン
23 (月)	ごはん 鶏肉のごまごま焼き ひじきの煮物 <u>冬至汁</u> りんご	米 鶏肉・砂糖・酒・みりん・醤油・白いりごま・黒いりごま  ひじき・人参・油揚げ・みりん・酒・砂糖・醤油 豚バラ肉・油・かぼちゃ・人参・れんこん・糸こんにゃく・葱・味噌 りんご	おせんべい クリスマスケーキ  * (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・いちご・みかん缶・豆乳生クリーム)
24 (火)	★クリスマスメニュー ケチャップライス 米粉フライドチキン ミニツリーサラダ カレースープ みかん	米・鶏肉・ミックスベジタブル・ケチャップ・鶏がらスープの素・塩・こしょう 鶏肉・長芋・米粉・豆乳・塩・おろしにんにく・揚げ油 じゃが芋・ブロッコリー・コーン・人参・マヨネーズ・塩・こしょう 豚挽肉・油・しめじ・キャベツ・玉葱・カレー粉・塩・こしょう・鶏がらスープの素 みかん	リッツ トナカイクッキー  (小麦粉・きな粉・砂糖・豆乳生クリーム・油・ベーキングパウダー・いちごパウダー・ココア・粉糖)
25 (水)	親子丼 さつま芋の甘煮 かみかみサラダ バナナ	米・鶏肉・卵・玉葱・人参・椎茸・葱・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口・油 さつま芋・砂糖・醤油 小松菜・切干大根・ごぼう・しらす干し・薄口・ごま油・酢・砂糖 バナナ	干し芋 <u>だいこんもち</u> (大根・上新粉・片栗粉・塩・ツナ・葱・ごま油・醤油・砂糖)
26 (木)	ごはん 鯖のカレーマヨ焼き 酢の物 味噌汁 りんご	米 鯖・塩・おろしにんにく・醤油・マヨネーズ・カレー粉 キャベツ・ちくわ・カットわかめ・酢・砂糖・薄口 かぶ・なめこ・油揚げ・みつば・味噌 りんご	クラッカー さつま芋の焼きごま団子 (白玉粉・さつま芋・砂糖・豆乳・塩・いりごま)
27 (金)	年越しうどん 和え物 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	うどん・鶏肉・油揚げ・玉葱・椎茸・人参・葱・薄口・醤油・塩・酒・みりん れんこん・きゅうり・ツナ・かつお節・マヨネーズ・薄口 じゃが芋・鶏挽肉・油・砂糖・みりん・醤油・片栗粉 バナナ 	ビスケット ごまみそ焼きおにぎり (米・ごま油・味噌・みりん・砂糖・すりごま)
28 (土)	ねぎ塩チャーハン 中華スープ オレンジ	米・豚挽肉・コーン・白葱・おろしにんにく・おろし生姜・鶏がらスープの素・塩・こしょう 鶏肉・春雨・白菜・人参・中華だしの素 オレンジ	スティックビスケット おやつパン
30 (月)	 年末休園 		
31 (火)	 年末休園 		

★緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみてくださいね。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合がありますので、あらかじめご了承ください