



12月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳	ごはん チキン南蛮 高菜の煮びたし 麩の味噌汁 バナナ かき	米 鶏肉、卵、キャベツ、天ぷら粉、マヨドレ、酢、醤油、砂糖、油 高菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し かき	お茶 牛乳 カルシウム チヂミ	 小麦粉、にら、人参 桜エビ、切干大根 中華味、ごま油、ポン酢
2	金	牛乳	ごはん あじのカレー焼き ★水菜サラダ けんちん汁 クッキー キウイフルーツ	米、押し麦 あじ、玉ねぎ、パセリ、塩、カレー粉、油 ささみ、水菜、キャベツ、人参、コーン、マヨドレ、醤油、ごま 大根、玉ねぎ、里芋、ごぼう、薄揚げ、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま油 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ヨーグルト ケーキ	 ホットケーキmix、砂糖 ヨーグルト、牛乳 マーガリン
3	土	牛乳 ハッピー ターン	焼きそば 白菜スープ オレンジ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、青のり、ソース、中華味、ごま油 白菜、厚揚げ、椎茸、醤油、中華味 オレンジ	お茶 おにぎり	 米、ゆかり
4	日					
5	月	牛乳	麦ごはん さばの香味焼き マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 ビスケット みかん	米、押し麦 さば、長ねぎ、生姜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 マカロニ、キャベツ、人参、ツナ、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、わかめ、ほうれん草、醤油、塩、みりん、鰹節 みかん	お茶 牛乳 ★おさつ チップス	 さつま芋、油、砂糖
6	火	牛乳	ロールパン かぼちゃグラタン キャベツとコーンサラダ 野菜 ポトフ りんご せんべい	ロールパン 鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、アスパラガス、チーズ、パセリ、牛乳、シチュールウ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま ウインナー、玉ねぎ、かぶ、人参、チンゲン菜、醤油、コンソメ、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 あらめ おにぎり	 米、あらめ、薄揚げ 人参、醤油、砂糖、鰹節
7	水	牛乳	きのこのスープスパゲッティ ジャーマンポテト 花野菜和え バナナ	スパゲッティ、しめじ、えのき、椎茸、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ツナ、醤油、コンソメ、油、塩 じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、ベーコン、コンソメ ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、ごま、マヨドレ バナナ	お茶 牛乳 アップル トースト	 食パン、りんご、砂糖 マーガリン、チーズ
8	木	牛乳	誕生会	お楽しみメニュー	♪	
9	金	牛乳	ごはん たらのさくさくフライ 白菜のマヨごま和え なめこ汁 りんご なし	米 たら、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 白菜、人参、もやし、しめじ、かにかま、醤油、マヨドレ、ごま なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 さつま芋 ようかん	 さつま芋、棒寒天 砂糖、牛乳
10	土	牛乳	おにぎり 具だくさん味噌汁 ハッピー ターン グレープフルーツ	米、のり、鮭フレーク 鶏肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 せんべい	 うるち米、醤油、砂糖
11	日					
12	月	牛乳	中華丼 さつま芋サラダ きな粉 わかめスープ バナナ ウエハース	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、ごま油、片栗 さつま芋、人参、キャベツ、コーン、かにかま、マヨドレ 長ねぎ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ジャム サンド	 食パン いちごジャム
13	火	牛乳	ごはん 鶏肉のマヨ醤油焼き ゆかり和え 厚揚げの味噌汁 干し芋 りんご	米 鶏肉、パプリカ、醤油、みりん、マヨドレ かぶ、津田かぶ、人参、ゆかり、ごま 玉ねぎ、厚揚げ、チンゲン菜、えのき、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 お好み焼き りんご	 お好み焼き粉、人参 キャベツ、チーズ 天かす、ソース、青のり
14	水	牛乳	ジャージャー麺 ★きんぴらごぼう 胚芽 焼ポテト スティック みかん	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、細ねぎ、赤味噌、片栗粉、中華味、ごま油 ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、醤油、砂糖、みりん、ごま油、鰹節 じゃが芋、チーズ、塩 みかん	お茶 牛乳 きな粉 おはぎ	 米、もち米、きな粉 塩、砂糖

令和4年11月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
15	木	牛乳 えびまる せんべい	ハヤシライス チーズサラダ 里芋の唐揚げ グレープフルーツ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、パプリカ、人参、トマト、チーズ、酢、醤油、砂糖 里芋、パセリ、ガーリックパウダー、小麦粉、塩、油 グレープフルーツ	お茶 牛乳 ポパイ 蒸しパン	ホットケーキmix、牛乳 ほうれん草、パイン缶 砂糖、油
16	金	牛乳 人参 チップス	五穀米 赤魚の甘酢あんかけ ミックスおひたし 大根の味噌汁 キウイフルーツ	米、五穀米 赤魚、玉ねぎ、人参、アスパラガス、小麦粉、酢、砂糖、醤油、ケチャップ、油 白菜、春菊、人参、もやし、なめたけ、醤油、ごま 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★じゃがりこ	じゃが芋、パセリ 人参、小麦粉、マヨドレ 塩、コンソメ
17	土	牛乳 ごま スティック	チャーハン 中華スープ オレンジ	米、ツナ、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 鶏肉、長ねぎ、わかめ、にら、春雨、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ココアサンド	食パン、マーガリン ココア、砂糖
18	日					
19	月	牛乳 小魚 スナック	弁当の日		お茶 牛乳 どら焼き	ホットケーキmix、牛乳 あんこ、マーガリン、油
20	火	牛乳 カレー スナック	食パン チキンナゲット ひじきとれんこんサラダ オニオンスープ キウイフルーツ	食パン 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、片栗粉、コンソメ、ケチャップ、油、レタス ひじき、蓮根、豆苗、人参、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 玉ねぎ、コーン、パセリ、醤油、コンソメ、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 鮭わかめ おにぎり	米、鮭フレーク ふりかけわかめ
21	水	牛乳 チーズ	ビビンバ丼 ★カミカミサラダ かきたま汁 バナナ	米、豚肉、人参、パプリカ、小松菜、にんにく、味噌、みりん、ごま油、醤油 きゅうり、人参、キャベツ、さきいか、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 卵、玉ねぎ、しめじ、もやし、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ピザ トースト	食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、ケチャップ マヨドレ、チーズ
22	木	牛乳 紅芋 チップス	ごはん はまちの幽庵焼き 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 なし	米 はまち、ゆず、醤油、みりん、サラダ菜 春雨、人参、キャベツ、かにかま、きくらげ、酢、醤油、砂糖、ごま油 かぼちゃ、玉ねぎ、蓮根、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 ★ザクザク クッキー	小麦粉、バター、牛乳 オートミール、砂糖
23	金	牛乳	クリスマス会	☆クリスマスメニュー		
24	土	牛乳 薄焼き せんべい	そぼろ丼 豆腐スープ オレンジ	米、鶏ミンチ、豆苗、もみり、醤油、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ポン菓子	玄米、砂糖、醤油
25	日					
26	月	牛乳 うの花 クッキー	中華風おこわ ★焼きししやも 白菜サラダ 味噌スープ りんご	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 ししやも 白菜、もやし、人参、きゅうり、ハム、ごま、酢、醤油、砂糖 玉ねぎ、里芋、しめじ、にら、味噌、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 ポンデ ケーキ	団子の粉、小麦粉、 豆腐、粉チーズ、塩 砂糖、油、牛乳
27	火	牛乳 ビスケット	バターロールパン コーンフレークチキン 小松菜のガーリック炒め ミネストローネ キウイフルーツ	バターロールパン 鶏肉、コーンフレーク、パン粉、マヨドレ、粉チーズ、塩 小松菜、人参、コーン、ガーリックパウダー、醤油、ごま油 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、マカロニ、ケチャップ、砂糖、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳 ふかし芋	さつま芋、塩
28	水	牛乳 大豆 スナック	年越しうどん かき揚げ ツナサラダ みかん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節、塩 玉ねぎ、ピーマン、さつま芋、ごぼう、天ぷら粉、塩、油 キャベツ、人参、豆苗、ツナ、マヨドレ、ごま みかん	お茶 牛乳 ゆかり おにぎり	米、ゆかり、ごま
29	木		年末休所			
30	金		年末休所			
31	土		年末休所			

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳 3歳未満児／午前・午後
3歳以上児／午前のみ

