



12月献立表



★力ミカミメニュー

✿松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	材料名	午後おやつ	材料名
1	月	牛乳	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ マカロニサラダ 花麩のすまし汁 みかん	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、醤油、砂糖、酢、油 マカロニ、キャベツ、シーチキン、人参、パセリ、コーン、マヨドレ、塩 花麩、玉ねぎ、しめじ、水菜、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 ミルク サブレ
			ふかし芋	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、醤油、砂糖、酢、油 マカロニ、キャベツ、シーチキン、人参、パセリ、コーン、マヨドレ、塩 花麩、玉ねぎ、しめじ、水菜、醤油、塩、鰹節 みかん	
2	火	牛乳	納豆丼 パンサンスー ごま長ねぎの味噌スープ ピスケット	米、豚ミンチ、納豆、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん 春雨、キャベツ、人参、豆苗、パプリカ、かにかま、酢、砂糖、醤油、ごま油 長ねぎ、じやが芋、わかめ、厚揚げ、味噌、中華味、鶏ガラ パイナップル	お茶 牛乳 ★ごま せんべい
			クラッカー		
3	水	牛乳	弁当の日		お茶・牛乳 豆腐 ドーナツ
			クラッカー		
4	木	牛乳	わかめごはん ✿松江おでん 白菜のごま和え 薄焼き せんべい	米、ふりかけわかめ 鶏肉、大根、春菊、人参、ちくわ、醤油、みりん、あご煮干し、鰹節 白菜、もやし、ごま、醤油、砂糖、ごま油 玉ねぎ、なめこ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 アップル トースト
			ねじりん棒		
5	金	牛乳	醤油ラーメン ★春巻き 小松菜の煮浸し バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ 春巻きの皮、ささみ、青じそ、コーン、チーズ、塩、小麦粉、油 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 梅昆布 おにぎり
			ねじりん棒		
6	土	牛乳	ツナとゆかりのおにぎり 具だくさん味噌汁 りんご	米、シーチキン、ゆかり、ごま 鶏肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 りんご	お茶 せんべい
			ハッピーターン		
7	日				
8	月	牛乳	ごはん さけの塩焼きみどり酢のせ 根菜煮 にらたま汁 ふかし芋	米 大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩 大根、人参、蓮根、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節 卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	お茶 牛乳 ココア ステイック
			クラッカー		
9	火	牛乳	マー婆ー丼 春雨サラダ わかめスープ バナナ	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、豆腐、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 春雨、キャベツ、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩 わかめ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ジャム サンド
			野菜 クラッカー		
10	水	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ 大根のゆかり和え 白菜の味噌汁 りんご	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース 大根、人参、大根の葉、ゆかり、ごま 白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★ポンテ ケージョ
			人参 チップ		
11	木	牛乳	ロールパン さつま芋グラタン ツナサラダ コンソメスープ オレンジ	ロールパン さつま芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、パセリ、牛乳、チーズ、シチュールウ キャベツ、人参、パプリカ、シーチキン、マヨドレ 玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、醤油、コンソメ オレンジ	お茶 牛乳 焼き おにぎり
			ミラー ビスケット		
12	金	牛乳	きのこのハヤシライス チーズサラダ 薄焼き せんべい	米、豚肉、玉ねぎ、人参、まいたけ、しめじ、椎茸、ハヤシルウ キャベツ、人参、ブロッコリー、チーズ、酢、醤油、砂糖 里芋、片栗粉、ガーリックパウダー、中華味、塩、油 みかん	お茶 牛乳 マッシュマロ おこし
			薄焼き せんべい		
13	土	牛乳	ごはん 肉野菜炒め すまし汁 りんご	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、焼き肉のたれ 玉ねぎ、わかめ、えのき、麸、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳 ホットケーキミックス 蒸しパン
			ハッピーターン		
14	日				

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名
15	月	牛乳	ごはん はまちの塩麹焼き ひじきと納豆和え 豚汁 キウイフルーツ	米 はまち、塩麹 ひじき、納豆、人参、キャベツ、もやし、豆苗、醤油、砂糖、マヨドレ 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 野菜 蒸しパン
16	火	牛乳 せんべい	誕生会	✿お楽しみメニュー	✿
17	水	牛乳	ミートスパゲティー 切干大根サラダ ジャーマンポテト	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、塩、油 切干大根、きゅうり、人参、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、シーチキン、塩、中華味	お茶 牛乳 きな粉 おはぎ
18	木	牛乳	ビビンバ丼 ★五目サラダ 白菜スープ バナナ	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 蓮根、人参、豆苗、ちくわ、きくらげ、マヨドレ、醤油、砂糖 白菜、しめじ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶・牛乳 さつま芋の マーマレード
19	金	牛乳	あらめごはん うまからチキン 津田かぶの浅漬け ✿しじみ汁 りんご	米、あらめ、人参、ごぼう、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 鶏肉、生姜、にんにく、ブロッコリー、ケチャップ、片栗粉、みりん、砂糖、ごま、油 津田かぶ、浅漬けの素 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ✿カルシウム ✿お好み焼き
20	土	牛乳 ハッピーターン	カレーライス キヤベツサラダ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ キヤベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶 ふかし芋
21	日				
22	月	牛乳	ごはん さばの味噌煮 ゆずと根菜和え はんぺんのすまし汁 みかん	米 鯖、生姜、味噌、みりん、砂糖 大根、人参、蓮根、ごぼう、ゆず、ささみ、ごま、酢、砂糖、醤油 はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みかん	お茶 牛乳 かぼちゃ ホットケーキミックス スコーン
23	火	牛乳	三色丼 さつま芋スティック 刻み昆布煮 麸の味噌汁 キウイフルーツ	米、卵、豚ミンチ、豆苗、醤油、砂糖、みりん さつま芋、塩、青のり、油 刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 麸、長ねぎ、わかめ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★シュガーラスク
24	水	牛乳 ポーロ	クリスマス会	✿クリスマスメニュー	✿
25	木	牛乳	ごはん 豚ごぼうのしぐれ煮 ★小松菜のじゅわん	米 豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん 小松菜、人参、もやし、ちりめんじやこ、醤油、ごま	お茶 牛乳
26	金	牛乳 ハッピーターン	かぶの味噌汁 りんご 年越しうどん とり天 キャベツの練りごまサラダ バナナ	かぶの味噌汁 かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し うどん、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節、塩 とり天 キャベツ、人参、チンゲン菜、シーチキン、マヨドレ、練りごま バナナ	じゃが丸 くん おにぎり
27	土	牛乳	かに風チャーハン 春雨スープ せんべい オレンジ	米、玉ねぎ、人参、ビーマン、かにかま、マヨドレ、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、しめじ、豆苗、春雨、醤油、中華味 オレンジ	お茶 ホットケーキ
28	日				
29	月		年末休所		
30	火		年末休所		
31	水		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

