12 月 献 立 表

令和7年11月28日

★カミカミメニュー　✿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	米	お茶	
			赤魚の甘酢あんかけ	赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、醤油、砂糖、酢、油	牛乳	
			マカロニサラダ	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		
			花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、水菜、醤油、塩、鰹節	ミルク	小麦粉、スキムミルク
		ふかし芋	みかん	みかん	サブレ	砂糖、牛乳、油
2	火		納豆丼	米、豚ミンチ、納豆、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			バンサンスー	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	牛乳	
		ごま	長ねぎの味噌スープ	長ねぎ、じゃが芋、わかめ、厚揚げ、味噌、中華味、鶏ガラ	★ごま	小麦粉、ごま、砂糖
		ビスケット	パイナップル	パイナップル	せんべい	塩、油
3	水	牛乳	弁当の日		お茶・牛乳	
					豆腐	ホットケーキミックス
		クラッカー			ドーナツ	砂糖、豆腐、油
4	木	牛乳	わかめごはん	米、ふりかけわかめ	お茶	
			✿松江おでん	鶏肉、大根、春菊、人参、ちくわ、醤油、みりん、あご煮干し、鰹節	牛乳	
			白菜のごま和え	白菜、もやし、ごま、醤油、砂糖、ごま油		
		薄焼き	なめこ汁	玉ねぎ、なめこ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	アップル	食パン、りんご、砂糖
		せんべい	オレンジ	オレンジ	トースト	マーガリン、チーズ
5	金	牛乳	醤油ラーメン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ	お茶	
			★春巻き	春巻きの皮、ささみ、青じそ、コーン、チーズ、塩、小麦粉、油	牛乳	
			小松菜の煮浸し	小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節	梅昆布	
		ねじりん棒	バナナ	バナナ	おにぎり	米、塩昆布、梅干し
6	土	牛乳	ツナとゆかりのおにぎり	米、シーチキン、ゆかり、ごま	お茶	
		ハッピー	具だくさん味噌汁	鶏肉、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	りんご	りんご	せんべい	
7	日					
8	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さけの塩焼きみどり酢のせ	鮭、大根、きゅうり、酢、醤油、砂糖、塩	牛乳	
			根菜煮	大根、人参、蓮根、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
			にらたま汁	卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ	ココア	ホットケーキミックス
		ふかし芋	グレープフルーツ	グレープフルーツ	スティック	ココア、牛乳、砂糖、油
9	火	牛乳	マーボー丼	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	お茶	
			春雨サラダ	春雨、キャベツ、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩	牛乳	
		野菜	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ	ジャム	
		クラッカー	バナナ	バナナ	サンド	食パン、苺ジャム
10	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			ひじきハンバーグ	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	牛乳	
			大根のゆかり和え	大根、人参、大根の葉、ゆかり、ごま		小麦粉、団子の粉
		人参	白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ボンデケージョ	豆腐、砂糖、粉チーズ
		チップ	りんご	りんご		油、牛乳、塩
11	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			さつま芋グラタン	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	牛乳	
			ツナサラダ	キャベツ、人参、パプリカ、シーチキン、マヨドレ		
		ミレー	コンソメスープ	玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、醤油、コンソメ	焼き	
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	おにぎり	米、醤油、みりん、鰹節
12	金	牛乳	きのこのハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、まいたけ、しめじ、椎茸、ハヤシルウ	お茶	
			チーズサラダ	キャベツ、人参、ブロッコリー、チーズ、酢、醤油、砂糖	牛乳	
		薄焼き	里芋のから揚げ	里芋、片栗粉、ガーリックパウダー、中華味、塩、油	マシュマロ	コーンフレーク
		せんべい	みかん	みかん	おこし	マシュマロ、マーガリン
13	土	牛乳	ごはん	米	お茶	
			肉野菜炒め	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、焼き肉のたれ		
		ハッピー	すまし汁	玉ねぎ、わかめ、えのき、麩、醤油、塩、鰹節		ホットケーキミックス
		ターン	りんご	りんご	蒸しパン	牛乳、砂糖
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	米	お茶	
			はまちの塩麹焼き	はまち、塩麹	牛乳	
			ひじきと納豆和え	ひじき、納豆、人参、キャベツ、もやし、豆苗、醤油、砂糖、マヨドレ		ホットケーキミックス
		じゃが芋	豚汁	豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し	野菜	ほうれん草、人参
		チップ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	蒸しパン	砂糖、油
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	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	お茶	
			切干大根サラダ	切干大根、きゅうり、人参、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま油	牛乳	
			ジャーマンポテト	じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、シーチキン、塩、中華味	きな粉	米、餅米、きな粉
		クラッカー	みかん	みかん	おはぎ	砂糖、塩
18	木	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、人参、もやし、小松菜、にんにく、味噌、みりん、ごま油	お茶・牛乳	
			★五目サラダ	蓮根、人参、豆苗、ちくわ 、きくらげ、マヨドレ、醤油、砂糖	さつま芋の	
		大豆	白菜スープ	白菜、しめじ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ	マーマレード	さつま芋、砂糖、油
		スナック	バナナ	バナナ	和え	マーマレード
19	金	牛乳	あらめごはん	米、あらめ、人参、ごぼう、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
			うまからチキン	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	牛乳	
			津田かぶの浅漬け	津田かぶ、浅漬けの素		お好み焼き粉、小松菜
			✿しじみ汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	★カルシウム	ちりめんじゃこ、チーズ
		ふかし芋	りんご	りんご	お好み焼き	青のり、お好みソース
20	土	牛乳	カレーライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ	お茶	
		ハッピー	キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ふかし芋	さつま芋、塩
21	日					
22	月	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの味噌煮	鯖、生姜、味噌、みりん、砂糖	牛乳	
			ゆずと根菜和え	大根、人参、蓮根、ごぼう、ゆず、ささみ、ごま、酢、砂糖、醤油		かぼちゃ、マーガリン
		ごま	はんぺんのすまし汁	はんぺん、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	かぼちゃ	ホットケーキミックス
		スティック	みかん	みかん	スコーン	スキムミルク、砂糖
23	火	牛乳	三色丼	米、卵、豚ミンチ、豆苗、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			さつま芋スティック	さつま芋、塩、青のり、油	牛乳	
			刻み昆布煮	刻み昆布、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節		
		薄焼き	麩の味噌汁	麩、長ねぎ、わかめ、味噌、煮干し	★シュガーラスク	食パン、マーガリン
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ		砂糖
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	米	お茶	
			豚ごぼうのしぐれ煮	豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、砂糖、みりん	牛乳	
			★小松菜のじゃこ和え	小松菜、人参、もやし、ちりめんじゃこ、醤油、ごま		
		畑の	かぶの味噌汁	かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、かぶの葉、味噌、煮干し	じゃが丸	じゃが芋、マヨドレ、塩
		スナック	りんご	りんご	くん	チーズ、もみのり
26	金	牛乳	年越しうどん	うどん、玉ねぎ、人参、わかめ、細ねぎ、醤油、みりん、鰹節、塩	お茶	
			とり天	鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、塩、天ぷら粉、油	牛乳	
		ハッピー	キャベツの練りごまサラダ	キャベツ、人参、チンゲン菜、シーチキン、マヨドレ、練りごま	ゆかり	
		ターン	バナナ	バナナ	おにぎり	米、ゆかり、ごま
27	土	牛乳	かに風チャーハン	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、かにかま、マヨドレ、醤油、中華味、ごま油	お茶	
			春雨スープ	玉ねぎ、しめじ、豆苗、春雨、醤油、中華味		ホットケーキミックス
		せんべい	オレンジ	オレンジ	ホットケーキ	苺ジャム、マーガリン
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