様式F118

2023年12月の献立

献　立　表

※ひよこ組は麦ごはんが白飯に変わります

米田西保育園(一般)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12月の給食こんだて	「行事食を楽しもう」 戸外に出ると吐く息が白く見え、冬の寒さを感じるようになりました。 今年も後１か月です。 12月は、冬至やクリスマス・年末の年越しと行事がたくさんあります。 冬至の日にはかぼちゃやユズ湯に入ったりすると、 風邪をひきにくくなると言われています。 体を温めて、風邪に負けない強い体になりましょう！				

4	牛乳　小魚カップリング	5	牛乳　星っこ	6	牛乳　ミニのりすけ	7	牛乳　バナナ	8	牛乳　きかん棒	9	牛乳　ミニハート
白飯	米	麦ごはん	米　押麦	白飯	米	わかめごはん	米　カットわかめ　しょうゆ　みりん　食塩　けずりぶし	白飯	米	牛丼	米　牛肉　たまねぎ　しらたき　ごぼう　砂糖　みりん　しょうゆ　けずりぶし
鶏肉の塩こうじ焼き	鶏もも肉　塩こうじ	鮭の豆乳ソースかけ	さけ　食塩　にんじん　たまねぎ　オリーブ油　米粉　豆乳　にんにく　米みそ　食塩	豚肉のケチャップ煮	豚肉　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　しめじ　ホールトマト缶詰　ケチャップ　砂糖　コンソメ　食塩　しょうゆ　水　パセリ	魚の揚げおろし	たら　食塩　片栗粉　油　しょうゆ　みりん　だいこん　けずりぶし　だいこん（葉）	塩ちゃんこ鍋	豚肉　木綿豆腐　はくさい　たまねぎ　にんじん　しゅんぎく　えのきたけ　しいたけ　水　酒　ごま油　しょうゆ　みりん　しょうが　にんにく	ほうれん草のおかか和え	ほうれんそう　しめじ　しょうゆ　砂糖　かつお節
野菜のみそ煮	だいこん　さといも　にんじん　厚揚げ　白みそ　米みそ　みりん　砂糖　しょうゆ　けずりぶし	かぶの塩昆布和え	かぶ　きゅうり　かぶ・葉　塩こんぶ　ごま　しょうゆ	小松菜のツナ和え	こまつな　もやし　ツナ油漬缶　しょうゆ　砂糖	白菜の煮浸し	はくさい　にんじん　油揚げ　しょうゆ　砂糖	レバーの甘辛煮	鶏レバー　しょうが　しょうゆ　砂糖　酒　ごま油	みそ汁	だいこん　さといも　にんじん　長ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ
ちくわのすまし汁	ちくわ　たまねぎ　カットわかめ　しょうゆ　食塩　けずりぶし	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ　しめじ　油揚げ　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ	野菜スープ	キャベツ　にんじん　コーン缶　コンソメ　しょうゆ　食塩	れんこんのみそ汁	れんこん　たまねぎ　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ				
牛乳・みかん	牛乳　みかん	牛乳・バナナ	牛乳　バナナ	牛乳・りんご	牛乳　りんご	牛乳・みかん	牛乳　みかん	牛乳・バナナ	牛乳　バナナ	牛乳・バナナ	牛乳　バナナ
あんまん	ホットケーキ粉　水　油　つぶしあん	みたらし団子	白玉粉　絹ごし豆腐　しょうゆ　砂糖　みりん　片栗粉	さけおにぎり	米　さけ　ごま	コーンマヨトースト	食パン　コーン缶　たまねぎ　マヨネーズ	れんこんチップス	れんこん　油　食塩	フライドポテト	じゃがいも　油　食塩　あおのり

11	牛乳　小魚カップリング	12	牛乳　星っこ	13	牛乳　ミニのりすけ	14	牛乳　バナナ	15	牛乳　きかん棒	16	牛乳　ミニハート
麦ごはん	米　押麦	麦ごはん	米　押麦	白飯	米	ロールパン	ロールパン	麦ごはん	米　押麦	菜めし	米　だいこん（葉）　ごま　ごま油　しょうゆ　食塩
鮭の豆乳ソースかけ	さけ　食塩　にんじん　たまねぎ　オリーブ油　米粉　豆乳　にんにく　米みそ　食塩	赤魚の煮つけ	あかうお　しょうゆ　砂糖　みりん　けずりぶし	酢鶏	鶏もも肉　食塩　片栗粉　油　にんじん　たまねぎ　ピーマン　酢　しょうゆ　砂糖　みりん　食塩　ごま油　片栗粉	クリームシチュー	鶏もも肉　かぼちゃ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　しめじ　マッシュルーム　シチューミックスクリーム　牛乳	鶏の照り焼き	鶏もも肉　砂糖　みりん　しょうゆ　酒	豆乳鍋	豚肉　はくさい　だいこん　にんじん　えのきたけ　しいたけ　しめじ　豆乳　けずりぶし　米みそ　みりん　食塩
かぶの塩昆布和え	かぶ　きゅうり　かぶ・葉　塩こんぶ　ごま　しょうゆ	れんこんと大根の梅和え	れんこん　だいこん　きゅうり　だいこん（葉）　うめ干し　しょうゆ　砂糖	春雨の和え物	はるさめ　きゅうり　にんじん　しょうゆ　砂糖	サラダ	キャベツ　にんじん　コーン缶　酢　砂糖　しょうゆ　食塩　オリーブ油	卯の花	おから　にんじん　板こんにゃく　干ししいたけ　ちくわ　ねぎ　しょうゆ　みりん　砂糖　けずりぶし	みかん	みかん
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ　しめじ　油揚げ　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ	玉ねぎのみそ汁	たまねぎ　にんじん　カットわかめ　米みそ　いりこ　こんぶ	中華スープ	しいたけ　長ねぎ　カットわかめ　鳥がらだし汁　しょうゆ　食塩			白菜のみそ汁	はくさい　たまねぎ　しめじ　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ		
牛乳・バナナ	牛乳　バナナ	牛乳・バナナ	牛乳　バナナ	牛乳・みかん	牛乳　みかん	牛乳・りんご	牛乳　りんご	牛乳・りんご	牛乳　りんご	牛乳	牛乳
みたらし団子	白玉粉　絹ごし豆腐　しょうゆ　砂糖　みりん　片栗粉	かぼちゃドーナツ	ホットケーキ粉　絹ごし豆腐　かぼちゃ　砂糖　油　グラニュー糖	チヂミ	にら　豚ひき肉　コーン缶　小麦粉　食塩　水　ごま油　しょうゆ　砂糖　酢	ゆかりおにぎり・かみかみいりこ	米　ゆかり　いりこ	ビーフン	ビーフン　豚肉　たまねぎ　にんじん　ピーマン　ごま油　鶏がらスープ　しょうゆ	さつまいもスティック	さつまいも　油　グラニュー糖

18	牛乳　小魚カップリング	19	牛乳　星っこ	20	牛乳　ミニのりすけ	21	牛乳　バナナ	22	牛乳　きかん棒	23	牛乳　ミニハート
白飯	米	白飯	米	白飯	米	わかめごはん	米　カットわかめ　しょうゆ　みりん　食塩　けずりぶし	白飯	米	牛丼	米　牛肉　たまねぎ　しらたき　ごぼう　砂糖　みりん　しょうゆ　けずりぶし
鶏肉の塩こうじ焼き	鶏もも肉　塩こうじ	ローストチキン	鶏もも肉　しょうゆ　砂糖　酒　オイスターソース	豚肉のケチャップ煮	豚肉　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　しめじ　ホールトマト缶詰　ケチャップ　砂糖　コンソメ　食塩　しょうゆ　水　パセリ	魚の揚げおろし	たら　食塩　片栗粉　油　しょうゆ　みりん　だいこん　けずりぶし　だいこん（葉）	魚の幽庵焼き	さわら　しょうゆ　酒　みりん　ゆず果皮	ほうれん草のおかか和え	ほうれんそう　しめじ　しょうゆ　砂糖　かつお節
野菜のみそ煮	だいこん　さといも　にんじん　厚揚げ　白みそ　米みそ　みりん　砂糖　しょうゆ　けずりぶし	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー　カリフラワー　にんじん　ツナ油漬缶　マヨネーズ　食塩	小松菜のツナ和え	こまつな　もやし　ツナ油漬缶　しょうゆ　砂糖	白菜の煮浸し	はくさい　にんじん　油揚げ　しょうゆ　砂糖	かぼちゃの煮物	かぼちゃ　しょうゆ　みりん　砂糖　けずりぶし	みそ汁	だいこん　さといも　にんじん　長ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ
ちくわのすまし汁	ちくわ　たまねぎ　カットわかめ　しょうゆ　食塩　けずりぶし	コンソメスープ	かぶ　キャベツ　しめじ　コンソメ　しょうゆ　食塩	野菜スープ	キャベツ　にんじん　コーン缶　コンソメ　しょうゆ　食塩	れんこんのみそ汁	れんこん　たまねぎ　ねぎ　米みそ　いりこ　こんぶ	豚汁	豚肉　はくさい　にんじん　ごぼう　突きこんにゃく　ねぎ　米みそ　けずりぶし		
牛乳・みかん	牛乳　みかん	牛乳	牛乳	牛乳・りんご	牛乳　りんご	牛乳・みかん	牛乳　みかん	牛乳・りんご	牛乳　りんご	牛乳・バナナ	牛乳　バナナ
あんまん	ホットケーキ粉　水　油　つぶしあん	クリスマスケーキ	乳児：小麦粉　ベーキングパウダー　卵　無塩バター　砂糖　豆乳クリーム　いちご 幼児：スポンジケーキ　もも缶　豆乳クリーム　いちご　チョコスプレー	さけおにぎり	米　さけ　ごま	コーンマヨトースト	食パン　コーン缶　たまねぎ　マヨネーズ	柚子ケーキ	小麦粉　ゆず果皮　無塩バター　卵　砂糖　ベーキングパウダー	フライドポテト	じゃがいも　油　食塩　あおのり

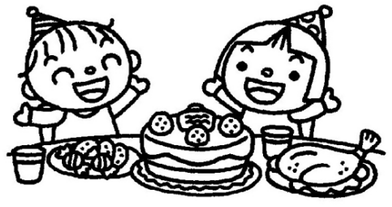
25	牛乳　小魚カップリング	26	牛乳　星っこ	27	牛乳　ミニのりすけ	28	牛乳　バナナ	29		30	
白飯	米	麦ごはん	米　押麦	白飯	米	年越しうどん	ゆでうどん　鶏もも肉　さといも　だいこん　たまねぎ　しいたけ　長ねぎ　しょうゆ　けずりぶし　みりん　食塩	休園日		休園日	
ミートローフ・ブロッコリー	牛ひき肉　豚ひき肉　木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　片栗粉　食塩　ケチャップ　中濃ソース　ブロッコリー　食塩	赤魚の煮つけ	あかうお　しょうゆ　砂糖　みりん　けずりぶし	酢鶏	鶏もも肉　食塩　片栗粉　油　にんじん　たまねぎ　ピーマン　酢　しょうゆ　砂糖　みりん　食塩　ごま油　片栗粉	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ　あおのり　小麦粉　油				
ポテトサラダ	じゃがいも　きゅうり　にんじん　マヨネーズ　食塩	れんこんと大根の梅和え	れんこん　だいこん　きゅうり　だいこん（葉）　うめ干し　しょうゆ　砂糖	春雨の和え物	はるさめ　きゅうり　にんじん　しょうゆ　砂糖	ほうれん草のごま和え	ほうれんそう　もやし　にんじん　すりごま　しょうゆ　砂糖				
コーンスープ	クリームコーン缶　たまねぎ　豆乳　コンソメ　食塩　パセリ	玉ねぎのみそ汁	たまねぎ　にんじん　カットわかめ　米みそ　いりこ　こんぶ	中華スープ	しいたけ　長ねぎ　カットわかめ　鳥がらだし汁　しょうゆ　食塩						
牛乳・みかん	牛乳　みかん	牛乳・バナナ	牛乳　バナナ	牛乳・みかん	牛乳　みかん	牛乳・りんご	牛乳　りんご				
にゅうめん	干しそうめん　鶏もも肉　たまねぎ　ねぎ　しょうゆ　みりん　けずりぶし	かぼちゃドーナツ	ホットケーキ粉　絹ごし豆腐　かぼちゃ　砂糖　油　グラニュー糖	チヂミ	にら　豚ひき肉　コーン缶　小麦粉　食塩　水　ごま油　しょうゆ　砂糖　酢	ゆかりおにぎり・かみかみいりこ	米　ゆかり　いりこ				

ローストチキン

クリスマスメニューにどうですか？

【材料】

鶏もも肉	300ｇ
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2

【作り方】

①鶏もも肉を良い大きさに切る。
②しょうゆ・砂糖・酒・オイスターソースを合わせその中にお肉を入れる。
③数分漬けこんでフライパンで焼いたら完成！