



令和5年 12月予定献立表



松島さくら保育園
【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	給食のハヤシライス は美味しい と子どもたちに 人気のメ ニューです
1	金	ハヤシライス サウザンサラダ フルーツポンチ チヂヤスプリン	ごはん	豚肉 海藻 ミックスビーンズ	人参 玉葱 人参 しめじ トマト オレンジソース グリンピース みかん パイン 黄桃 レーズン パナナ りんご	ハヤシルー ジャが芋 油 ドレッシング	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				プリン	
2	土	コロッケ 餃子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		キャベツ 人参 もやし バナナ	せんべい コロッケ 油 餃子 油	
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	乾燥物 ～マカロニ～
4	月	チキンカツ マカロニソテー 南瓜の味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鶏肉 味噌 煮干し	ミックスベジタブル 玉葱 南瓜 小松菜 ねぎ りんご	小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 オリーブ油 マカロニ 砂糖	
PM	おやつ	牛乳かんのあんみつ		寒天 牛乳 あんこ	みかん 黄桃	砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶					山梨県の郷土料理 と言えば“ほうとう” です ね。寒い季節には 体が温まります。
5	火	ほうとう 豆腐のナゲット もやしのごま和え 果物(バナナ)	麺	豚肉 煮干し 味噌 豆腐ナゲット 鶏肉	南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ もやし 小松菜 人参 えのき バナナ	ほうとう 油 ジャが芋 ごま油 油 ごま 砂糖	
PM	おやつ	トフルーツサンド 牛乳		生クリーム	黄桃	パン	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	Book de Lunch 「うれしいおいしいはんぶんこ」
6	水	クリームシチュー きのこのオムレツ カリフラワーとコーンサラダ 人参ゼリー	ごはん	鶏肉 ツナ 卵 寒天 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー しめじ えのき カリフラワー コーン キャベツ 人参 レモン汁 みかん オレンジジュース	油 ジャが芋 ホワイトルー 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
7	木	コテージパイ ごぼうサラダ スコッチブロス 果物(バナナ)	パン	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	人参 トマト 玉葱 ごぼう 赤ピーマン 胡瓜 コーン ねぎ セロリ 玉葱 人参 バナナ	バター 小麦粉 ジャが芋 片栗粉 砂糖 油 押麦 オリーブ油	世界の料理 ～スコット ランド～
PM	おやつ	トごまノンエッグクッキー 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 砂糖 ごま 油	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	煮豆は子どもたち になじみのない 料理ですが、 古くから日本に 使われる料理を伝 承し続けていき たいです。
8	金	魚のコーン揚げ 煮豆 スマイルポテト 豚汁 果物(オレンジ)	セルフおにぎり	カレー 金時豆 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	クリームコーン ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ オレンジ	小麦粉 天ぷら粉 油 砂糖 スマイルポテト ごま油 里芋 ジャが芋	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
9	土	ハンバーグ 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ		春巻き 油 油	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	SDGsメニュー
11	月	高野豆腐カレーライス 福神漬 ヘルシーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	高野豆腐 わかめ 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 セロリ 人参 りんご 福神漬 人参 胡瓜 コーン 大根 みかん パイン 黄桃 レーズン パナナ	米 ジャが芋 油 カレールー 片栗粉 油 砂糖 砂糖	
PM	おやつ	安納芋焼き芋 牛乳		飲:牛乳		安納芋	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	乾燥物 ～ビーフン～
12	火	ナシゴレン 人参の甘煮ブロッコリー添え ビーフンスープ 果物(パイナップル)	ごはん	豚肉 ベーコン かまぼこ	玉葱 ビーマン 赤ピーマン こんにゃく 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 チンゲンサイ パイナップル	米 油 砂糖 砂糖 油 片栗粉 ビーフン	
PM	おやつ	りんごパン 牛乳		飲:牛乳 スキムミルク ヨーグルト	りんご	ホットケーキ粉 バター 砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	グルタンは、フ ランスのドー フィネ地方で生 まれた郷土料理 が原形といわれ ています
13	水	ツナマカロニグラタン ねばねばサラダ 肉団子のトマトスープ 果物(バナナ)	ごはん	ツナ スキムミルク チーズ かまぼこ めかぶ ミートボール	玉葱 パセリ 切り干し大根 キャベツ 人参 玉葱 人参 トマト バナナ	バター マカロニ 小麦粉 パン粉 ドレッシング オリーブ油	
PM	おやつ	トキャラメルポテト 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 油 バター 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	HOBOTAMAは豆乳加工品をベースに、大部分を植物由来の原材料で作ったスクランブルエッグ風の商品です
14 木 😊	鶏そぼろ丼	ごはん	鶏肉 HOBOTAMA	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく	米 油 砂糖	
	ほうれん草の五目胡麻和え		かまぼこ 寒天	ほうれん草 胡瓜 人参 もやし	ごま 砂糖	
	野菜ほかほか味噌汁		豆乳ヨーグルト 味噌 煮干し	まいたけ 人参 ねぎ 生姜	じゃが芋	
果物 (パイナップル)			パイナップル			
PMおやつ	みかん蒸しパン 牛乳			みかん オレンジジュース	小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
16 土	南瓜のひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
	ミートボール		ミートボール	キャベツ 人参 もやし	油	
	野菜炒め			バナナ		
果物 (バナナ)						
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	納豆のネバネバは骨の土台となるカルシウムの吸収を高めます
18 月	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
	納豆和え		納豆	おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき		
	さつま芋と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	ねぎ りんご	さつま芋	
果物 (りんご)						
PMおやつ	クロワッサン 牛乳		飲:牛乳		クロワッサン	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	郷土料理「静岡県」
19 火 😊	アジの香味焼き	ごはん	アジ	生姜	砂糖	
	白菜サラダ		油揚げ	白菜 フロッコリー コーン	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
	おさく			人参 大根 こんにゃく	里芋 砂糖	
果物 (菊花みかん)			みかん			
PMおやつ	ト茶ドレーヌ 牛乳		飲:牛乳 卵	茶葉	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー マーガリン	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	おでんが美味しい季節になりました。
20 水 😊	煮込みおでん	セルフおにぎり	さつま揚げ ちくわぶ ちくわ 鯉節	大根 人参 こんにゃく	じゃが芋 砂糖	
	ごぼうチップス		ごぼう		片栗粉 油 砂糖 ごま	
	豚肉とチンゲン菜の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	チンゲンサイ えのき ねぎ		
果物 (バナナ)			バナナ			
PMおやつ	豆餃子の皮のパンフキンパイ 牛乳			南瓜 レーズン	餃子の皮 砂糖 油	
AMおやつ	クラッカー 牛乳		牛乳		クラッカー	スパゲティーは子どもたちに大人気です。
21 木 😊	スパゲティーミートソース	麺	豚肉 大豆	玉葱 にんにく セロリ トマト	スパゲティー オリーブ油 油 砂糖	
	カリブロコーンサラダ			フロッコリー カロフラワー キャベツ 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	
	フルーツボンチ			みかん パイン 桃 レーズン バナナ りんご		
トきなごおにぎり 麦茶					米 きな粉 砂糖	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	冬至メニュー
22 金 😊	大塚人参めし	ごはん	鶏肉 油揚げ	大塚人参 竹の子 いんげん	米 油	
	鯖の幽庵焼き		鯖	ゆず	小麦粉 油 砂糖	
	南瓜のいとこ煮		甘納豆	南瓜	砂糖	
	運盛り味噌汁		味噌 煮干し	大根 こんにゃく れんこん	うどん	
果物 (菊花みかん)		みかん				
PMおやつ	子チヤスプリン				プリン	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
23 土	エビフライ	ごはん	エビフライ		油	
	しゅうまい			キャベツ 人参 もやし	しゅうまい	
	野菜炒め			バナナ	油	
果物 (バナナ)						
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			Xmasメニュー
25 月 😊	ケチャップライス	ごはん	鶏肉	玉葱 ビーマン 人参	米 油	
	もみの木ハンバーグ		もみの木ハンバーグ	人参 ミックスベジタブル		
	ポテトサラダ		魚肉ハム	コーン 胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
	野菜コーンスープ		豆乳	大根 人参 ねぎ コーン	片栗粉	
果物 (いちご)		いちご				
PMおやつ	クリスマスケーキ 牛乳		飲:牛乳		米粉と豆乳のケーキ	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	お誕生日会
26 火 😊	赤飯	ごはん	甘納豆		もち米 米 ごま	
	豚肉の西京焼き		豚肉 味噌	ねぎ 生姜	砂糖 小麦粉 ごま油	
	里芋の煮物			人参 いんげん	里芋 砂糖	
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌	もやし りんご		
果物 (りんご)						
PMおやつ	お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	いちご	お誕生日ケーキ カラーシュガー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	かみかみメニュー
27 水 😊	レバーケチャップがらめ	ごはん	レバー	生姜	片栗粉 油 砂糖	
	白菜の酢味噌和え		鶏肉 味噌	白菜 もやし 人参 ねぎ ほうれん草	砂糖	
	根菜の味噌汁		味噌 煮干し	ごぼう 人参 大根 南瓜 ねぎ	じゃが芋	
果物 (菊花みかん)			みかん			
PMおやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	焼きそばの起源は、「炒麵(チャオメン)」と呼ばれる中華麵を炒めて作った料理の総称になります
28 木 😊	焼きそば	麺	豚肉 青のり	キャベツ 人参 玉葱	中華麵 油	
	手作りしゅうまい		豚肉	玉葱 生姜	しゅうまいの皮	
	中華スープ		鶏肉 豆腐	人参 ほうれん草 もやし	ごま油	
果物 (パイナップル)			パイナップル			
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

