



# 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
AMおやつ	せんべい 生乳		肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1 金	ハヤシライス サウザンサラダ フルーツポンチ チチヤスプリン	ごはん	豚肉 海藻 ミックスビーンズ	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト オレンジジュース クリンビース	ハヤシルー ジャガ芋 油 ドレッシング	給食のハヤシライスは美味しいと子どもたちにも人気のメニューです
おやつ				みかん バイン 黄桃 レーズン バナナ りんご		
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) ゼリー				せんべい コロッケ 油 餃子 キャベツ 人参 もやし 油 バナナ ゼリー	
AMおやつ	ピスケット 麦茶				ピスケット	
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		小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油	乾物 ～マカロニ～
PMおやつ	生乳かんのあんみつ		味噌 煮干し	ミックスベジタブル 玉葱	オリーブ油 マカロニ 砂糖	
AMおやつ	クッキー 麦茶			南瓜 小松菜 ねぎ		
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	鶏肉 煮干し 味噌 豆腐ナゲット	りんご	バナナ みかん 黄桃	
PMおやつ	トフルーツサンド 生乳		鶏肉	みかん 黄桃	砂糖	
AMおやつ	クッパー 麦茶		牛クリーム			
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		玉葱 人参 プロッコリー ツナ 卵	パン	ほうとう 油 ジャガ芋 ごま油 油 もやし 小松菜 人参 えのき バナナ 黄桃	
PMおやつ	せんべい 牛乳		セリ 牛乳		クラッカー	Book de Lunch 「うれしいおいしこはんぱんこ」
AMおやつ	せんべい 麦茶					
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	人参 トマト 玉葱	玉葱 人参 プロッコリー パン	
PMおやつ	トごまノンエッグクッキー 牛乳		ツナ 鶏肉	バター 小麦粉 ジャガ芋	ごぼう 赤ビーマン 胡瓜 コーン	
AMおやつ	ピスケット 麦茶		セリ 牛乳	ねぎ セロリ 玉葱 人参	片栗粉 砂糖 油	
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	カレイ 金時豆	バナナ	押麦 オリーブ油	
PMおやつ	ゼリー		豚肉 豆腐 味噌 煮干し			
AMおやつ	クッキー 麦茶					
9 土	ハンバーグ 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)		ハンバーグ			
PMおやつ	ゼリー					
AMおやつ	ピスケット 麦茶					
11 月	高野豆腐カレーライス 福神漬け ヘルシーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	高野豆腐	玉葱 セロリ 人参 りんご	米 ジャガ芋 油 カレールー	SDGsメニュー
PMおやつ	安納芋焼き芋 牛乳		福神漬 わかめ 鶏肉	福神漬 人参 胡瓜 コーン 大根	片栗粉 油 砂糖	
AMおやつ	クッキー 麦茶		ヨーグルト	みかん バイン 黄桃 レーズン バナナ	砂糖	
12 火	ナシゴレン 人参の甘煮ブロッコリー添え ピーフンスープ 果物(パイン)		豚肉 ベーコン かまぼこ	玉葱 ピーマン 赤ビーマン にんにく 人参 ブロッコリー	米 油 砂糖 砂糖 油	
PMおやつ	りんごパン 牛乳			玉葱 人参 チンゲンサイ	片栗粉 ピーフン	
AMおやつ	クッキー 麦茶			パイン		
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	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	グラタンは、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
PMおやつ	キャラメルボート 牛乳					
AMおやつ	クッキー 麦茶					

☆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（園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	ごはん	鶏肉 HOBOTAMA かまぼこ 寒天 豆乳ヨーグルト 味噌 煮干し	せんべい	せんべい	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 ほうれん草の五目胡麻和え 野菜ほかほか味噌汁 果物（パイン）			玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく ほうれん草 胡瓜 人参 もやし まいたけ 人参 ねぎ 生姜	米油 砂糖 ごま 砂糖 じゃが芋		
PMおやつ	トみかん蒸しパン 牛乳			パイン	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	ピスケット 麦茶					ピスケット	
16 土	南瓜のひき肉サンドフライ ミートボール 野菜炒め 果物（バナナ）			南瓜ひき肉サンドフライ ミートボール	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 油	
PMおやつ	ザリー					ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶					クッキー	
18 月	チーズサンドはんぺん 納豆和え さつま芋と油揚げの味噌汁 果物（りんご）	ごはん	チーズサンドはんぺん 納豆 油揚げ 味噌 煮干し 飲:牛乳			油	納豆のネバネバ は骨の土台となる カルシウムの 吸収を高める効 果があります
PMおやつ	クロワッサン 牛乳			おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき ねぎ りんご	さつま芋		
AMおやつ	せんべい 麦茶					せんべい	
19 火	アジの香味焼き 白菜サラダ おさく 果物（菊花みかん）			アジ 白菜 ブロッコリー コーン 人参 大根 こんにゃく みかん	生姜 砂糖 ごま 砂糖 オリーブ油 片栗粉 里芋 砂糖		
PMおやつ	♪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	ピスケット 麦茶					ピスケット	
20 水	煮込みおでん ごぼうチップス 豚肉とチンゲン菜の味噌汁 果物（バナナ）	セルフ おにぎり	さつま揚げ ちくわぶ ちくわ 膚節 豚肉 味噌 煮干し 南瓜 レーズン	さつま揚げ ちくわぶ ちくわ 膚節 豚肉 味噌 煮干し 南瓜 レーズン	大根 人参 こんにゃく ごぼう チングンサイ えのき ねぎ バナナ	じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま 餃子の皮 砂糖 油	おでんが美味しい季節になりました。
PMおやつ	♪餃子の皮のパンブキンパイ 牛乳						
AMおやつ	クラッカー 牛乳					クラッcker	
21 木	スパゲティーミートソース カリプロコーンサラダ フルーツポンチ		麺	豚肉 大豆	玉葱 にんにく セロリ トマト ブロッコリー カロフラワー キャベツ 人参 コーン みかん バイン 桃 レーズン バナナ りんご	スパゲティー オリーブ油 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
PMおやつ	♪きなこにぎり 麦茶					米 きな粉 砂糖	
AMおやつ	せんべい 牛乳					せんべい	
22 金	大塚人参めし 鰯の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物（菊花みかん）	ごはん	鶏肉 油揚げ 鰯 甘納豆 味噌 煮干し	鶏肉 油揚げ 鰯 甘納豆	大塚人参 竹の子 いんげん ゆず 南瓜	米油 小麦粉 油 砂糖	冬至メニュー スパゲティーは 子どもたちに大人気です。
PMおやつ	チチヤスプリン			味噌 煮干し	大根 こんにゃく れんこん みかん	砂糖 うどん	
AMおやつ	クッキー 麦茶					プリン	
23 土	エビフライ しゅうまい 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	エビフライ キャベツ 人参 もやし バナナ	エビフライ		油	
PMおやつ	ゼリー					しゅうまい	
AMおやつ	ヨーグルト					油	
25 月	ケチャップライス もみの木ハンバーグ ボテトサラダ 野菜コーンスープ 果物（いちご）	ごはん	鶏肉 もみの木ハンバーグ 魚肉ハム 豆乳	鶏肉 もみの木ハンバーグ 魚肉ハム 豆乳	玉葱 ピーマン 人参 人参 ミックスベジタブル コーン 胡瓜 人参 大根 人参 ねぎ コーン	米油 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	Xmas メニュー お誕生日会
PMおやつ	クリスマスケーキ 牛乳			いちご		いちご	
AMおやつ	せんべい 麦茶					米粉と豆乳のケーキ	
26 火	赤飯 豚肉の西京焼き 里芋の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 果物（りんご）	ごはん	甘納豆 豚肉 味噌 豆腐 わかめ 味噌 豆乳	甘納豆 豚肉 味噌 豆腐 わかめ 味噌 豆乳	ねぎ 生姜 人参 いんげん もやし りんご	もち米 米 ごま 砂糖 小麦粉 ごま油 里芋 砂糖	
PMおやつ	お誕生日ケーキ 牛乳			いちご		いちご	
AMおやつ	ピスケット 麦茶					お米deスティックケーキ カラーシュガー	
27 水	レバーケチャップがらめ 白菜の酢味噌和え 根菜の味噌汁 果物（菊花みかん）	ごはん	レバー 鶏肉 味噌 味噌 煮干し 飲:牛乳	レバー 鶏肉 味噌 味噌 煮干し	生姜 白菜 もやし 人参 ねぎ ほうれん草 ごぼう 人参 大根 南瓜 ねぎ みかん	片栗粉 油 砂糖 砂糖 じゃが芋	かみかみ メニュー
PMおやつ	クッキー 牛乳					クッキー	
AMおやつ	せんべい 牛乳					せんべい	
28 木	焼きそば 手作りしゅうまい 中華スープ 果物（パイン）	麺	豚肉 青のり 豚肉 鶏肉 豆腐	豚肉 青のり 豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 玉葱 玉葱 生姜 人参 ほうれん草 もやし パイン	中華麺 油 しゅうまいの皮 ごま油	
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。）