

朝 食

12月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜	スープ 全 員	主 食 全 員
1	土 炒り豆腐	のり	べったら漬け	小松菜の味噌汁	御飯
2	日 和風だし巻き	ほうれん草のお浸し	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
3	月 冷奴	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	味噌漬け	厚揚げの味噌汁	御飯
4	火 金平ごぼう	ほうれん草シューマイ	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
5	水 がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
6	木 南瓜の煮物	のり佃煮	胡瓜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
7	金 ししゃも	高野豆腐とエビの卵とじ	たくあん	もやしの味噌汁	御飯
8	土 豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	はりはり漬け	人参の味噌汁	御飯
9	日 さんま	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	月 オムレツ	ソテー	リンゴジャム	スープ	パン
11	火 いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	野沢菜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
12	水 ひじきの炒り煮	たいみそ	梅干し	キャベツの味噌汁	御飯
13	木 塩サバ	カリフラワーの金平	茄子漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
14	金 切り干し大根の煮物	納豆	野沢菜漬け	なめこの味噌汁	御飯
15	土 野菜炒め	五目豆	桜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
16	日 炒り豆腐	のり	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
17	月 和風だしまき卵	ほうれん草のお浸し	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	火 オムレツ	ソテー	チョコジャム	コンソメスープ	ロールパン
19	水 金平ごぼう	かぼちゃシューマイ	はりはり漬け	キャベツの味噌汁	御飯
20	木 がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	豆腐の味噌汁	御飯
21	金 南瓜の煮物	納豆	白菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
22	土 塩鮭	卵の花	茄子漬け	もやしの味噌汁	御飯
23	日 豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	きゅうり漬け	人参の味噌汁	御飯
24	月 さんま	冷奴	白菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
25	火 いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	梅干し	小松菜の味噌汁	御飯
26	水 さつまあげ	高野豆腐とエビの卵とじ	味噌漬け	キャベツの味噌汁	御飯
27	木 オムレツ	ソテー	イチゴジャム	スープ	パン
28	金 いわしの梅煮	カリフラワーの金平	きゅうり漬け	油揚げの味噌汁	御飯
29	土 切り干し大根の煮物	たいみそ	桜漬け	なめこの味噌汁	御飯
30	日 野菜炒め	五目豆	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
31	月 ししゃも	納豆	はりはり漬け	ワカメの味噌汁	御飯

		昼食						夕食					
12月対象	午前おやつ 0、1、2歳児	主菜 全員	副菜 全員	介護系副菜	スープ 全員	12月対象	デザート 全員	主食 全員	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児	主な離乳食 つくし(つぼみ)	全員	
1	土	牛乳 きなこせんべい	ビビンバ丼	ブロッコリーツナマヨ	青りんごゼリー 野沢菜漬け	しめじの味噌汁	1 土	パイン缶	ごはん	牛乳 動物ホットケーキ	牛乳 おかし	鶏ミンチ煮	ビビンバ丼
2	日		(ポークジンジャー)	(三色ナムル)	(白和え たくあん)	(南瓜の味噌汁)	2 日	(フルーツカクテル缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		魚煮	(ポークジンジャー)
3	月	ヨーグルト アンパンマンビスケット	鮭の揚げ煮 枝豆	千切り大根の洋風煮	もずく酢 梅干し	けんちん汁	3 月	りんご	ごはん	牛乳 芋かりんとう	牛乳 ハッピーターン		鮭の揚げ煮 枝豆
4	火	牛乳 ウエハース	南瓜コロケ サニーレタス ソーセージ	カリフラワーサラダ ミートボール	ほうれん草のスパゲティ たくあん	野菜スープ	4 火	黄桃缶	わかめおにぎり	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 まがりせんべい	魚煮	南瓜コロケ サニーレタス ソーセージ
5	水	牛乳 動物ビスケット	カレイのムニエル ブロッコリー	リャンパンサンスウ	青梗菜の中華炒め 高菜づけ	豚汁	5 水	オレンジ	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ホームパイ	鶏ミンチ煮	カレイのムニエル ブロッコリー
6	木	ヨーグルト アンパンマンビスケット	豚肉のべっこう煮	豆サラダ	刺身 はりはり漬け	厚揚げの味噌汁	6 木	バナナ	ごはん	牛乳 マドレーヌ	牛乳 まがりせんべい	魚の煮物	豚肉のべっこう煮
7	金	牛乳 卵ボーロ	しいらのマヨ焼き 枝豆	ビーフン炒め	酢味噌和え 桜漬け	ベーコンともやしのスープ	7 金	りんご	ごはん	みかん ミニサラダ	牛乳 雪の宿	鶏ミンチ煮	しいらのマヨ焼き 枝豆
8	土	牛乳 きなこせんべい	ポトフ	ブロッコリーのサラダ	プリン		8 土	フルーツカクテル缶	黒糖パン	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 おかし	煮魚	ポトフ
9	日		(ニベのゆかり焼き うぐいす豆)	(ササミのマヨ和え)	(南瓜と豆腐の落とし揚げ はりはり漬け)	(ほうれん草のスープ)	9 日	(甘夏みかん缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	(ニベのゆかり焼き うぐいす豆)
10	月	ヨーグルト ウエハース	鶏肉のチリソース サニーレタス	じゃがいものチーズ煮	ツナのおろし和え 奈良漬け	豆腐の味噌汁	10 月	オレンジ	ごはん	青りんごゼリー ホームパイ	牛乳 チョイスビスケット		鶏肉のチリソース サニーレタス
11	火	牛乳 マンナビスケット	サバの味噌煮 大根	コールスロー	白菜の和え物 味噌漬け	もやしの味噌汁	11 火	りんご	ごはん	牛乳 チキンナゲット	牛乳 雪の宿	鶏ミンチ煮	サバの味噌煮 大根
12	水	ヨーグルト リッツ	チキン南蛮 サニーレタス	コールドレサラダ	刺身 白菜漬け	豆乳スープ	12 水	みかん	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト	白身魚	チキン南蛮 サニーレタス
13	木	牛乳 卵ボーロ	煮込みハンバーグ ブロッコリー	スパサラダ	きのこの酢の物 昆布佃煮	呉汁	13 木	ピーチゼリー	鮭ごはん	牛乳 ロールケーキ	牛乳 まがりせんべい	煮魚	煮込みハンバーグ ブロッコリー
14	金	牛乳 アンパンマンビスケット	カレーライス	フルーツサラダ	らっきょ 福神漬け		14 金	バナナ	ごはん	牛乳 練乳蒸しパン	牛乳 ぼたぼた焼き	ミンチ煮	カレーライス
15	土	牛乳 きなこせんべい	ラーメン	ちりめんサラダ	ぶどうゼリー		15 土	黄桃缶	ごはん	牛乳 パームクーヘン	牛乳 おかし	鶏ミンチ煮	ラーメン
16	日		(青椒肉絲)	(大豆の五目煮)	(バイクドエッグ たくあん)	(玉葱の味噌汁)	16 日	(パイン缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		魚のやわらか煮	(青椒肉絲)
17	月	牛乳 動物ビスケット	鯖のネギたれ 枝豆	柿なます	ブロッコリーのちくわ炒め 胡瓜漬け	青さの味噌汁	17 月	みかん	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 白い風船	鶏ミンチ煮	鯖のネギたれ 枝豆
18	火	牛乳 卵ボーロ	鶏肉の味噌焼き サニーレタ	パンブキンサラダ	レンコンの炒め煮 白菜漬け	なめこ汁	18 火	オレンジ	ごはん	牛乳 チーズとコーンケーキ	牛乳 ミニサラダ	煮魚	鶏肉の味噌焼き サニーレタ
19	水	ヨーグルト きどりっこ	プリのカレーマヨ焼き ブロッコリー	胡瓜とトマトのサラダ	厚揚げの煮物 高菜漬け	ごぼうの味噌汁	19 水	りんご	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト	鶏ミンチ煮	プリのカレーマヨ焼き ブロッコリー
20	木	牛乳 ウエハース	マーボー豆腐	大根とハムのサラダ	インゲンの胡麻和え 梅干し	石狩汁	20 木	柿	ごはん	牛乳 バナナ	牛乳 星たべよう	魚のやわらか煮	マーボー豆腐
21	金	ヨーグルト マンナビスケット	エビフライ サニーレタス	焼きナス	イカの味噌和え 高菜漬け	のっぺい汁	21 金	りんごのコンポート	ごはん	ぜんざい まがりせんべい	牛乳 チョイスビスケット	白身魚	エビフライ サニーレタス
22	土	牛乳 きなこせんべい	親子丼	キャベツとコーンのサラダ	ヨーグルト ベッタラ漬け	すまし汁	22 土	フルーツカクテル缶	ごはん	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 おかし	鶏ミンチ煮	親子丼
23	日		(太刀魚の塩焼き 大根おろし)	(青梗菜の中華炒め)	(揚げ茄子の鶏ミンチ煮 桜漬け)	(人参の味噌汁)	23 日	(甘夏みかん缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	(太刀魚の塩焼き 大根おろし)
24	月		(肉団子の野菜あんかけ)	(もやしの酢の物)	(彩り豆腐真丈 奈良漬け)	(野菜のスープ)	24 月	(パイナップルゼリー)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	(肉団子の野菜あんかけ)
25	火	ヨーグルト 動物ビスケット	から揚げ サニーレタス	チーズサラダ	炒り豆腐 白菜漬け	ビーフン汁	25 火	バナナ	ごはん	りんごジュース ケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き	魚煮	から揚げ サニーレタス
26	水	牛乳 きどりっこ	肉じゃが	ちんごサラダ	ほうれん草の胡麻和え 茄子漬け	もずくスープ	26 水	みかん	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 まがりせんべい	白身魚煮	肉じゃが
27	木	ヨーグルト アンパンマンビスケット	鮭の味噌バター焼き ブロッコリー	里芋のそぼろ煮	トマトマリネ 梅干し	わかめの味噌汁	27 木	柿	ごはん	牛乳 キングドーナツ	牛乳 白い風船	鶏ミンチ煮	鮭の味噌バター焼き ブロッコリー
28	金	牛乳 卵ボーロ	漬け込み焼鳥 サニーレタス	ごぼうサラダ	南瓜とツナの煮物 野沢菜漬け	かき玉汁	28 金	りんご	ごはん	牛乳 バナナココアケーキ	牛乳 星たべよ	魚煮	漬け込み焼鳥 サニーレタス
29	土	牛乳 きなこせんべい	南瓜シチュー	胡麻ドレサラダ	オレンジゼリー		29 土	パイン缶	ランチパン	牛乳 クリームコンフェ		鶏ミンチ煮	南瓜シチュー
30	日		(焼きそば)	(野菜マヨサラダ)			30 日	(黄桃缶)		(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	(焼きそば)
31	月		(三色丼)	(青しそサラダ)	(べッタラ漬物)	(油揚げの味噌汁)	31 月	(ぶどうゼリー)	ごはん	(牛乳 おかし)			(三色丼)

タ 食

12月	主菜		副菜 (1)		副菜 (2)		スープ		デザート		主食	
対象	五福deごはん&二時間延長		五福deごはん&二時間延長		五福deごはん&二時間延長		五福deごはん&二時間延長		五福deごはん&二時間延長		五福deごはん&二時間延長	
1	土	豚肉の塩ダレ炒め	スパサラ	キャベツの卵とじ	ほうれん草スープ	バナナ	御飯	たくあん				
2	日	サンマの塩焼き もみじおろし	しそ入り酢の物	彩り豆腐真丈	さつま芋の味噌汁	黄桃缶	御飯	はりはり漬け				
3	月	ハヤシライス	やわらかロースカツ サニーレタス	きのこの甘酢ポン酢炒め	フルーツサラダ	バナナ	御飯	福神漬け				
4	火	さわらの朝鮮焼き 枝豆	ミートスパ	わかめの酢の物	豆乳スープ	青りんごゼリー	麦御飯	べったら漬け				
5	水	鶏肉の塩麹焼き もやしのゆかり和え	トマトとチーズのサラダ	いかと里芋の煮物	じゃが芋の味噌汁	柿	御飯	昆布佃煮				
6	木	ブリの照り焼き ふじっこ和え	ひじきの白和え	シーチキンサラダ	野菜スープ	みかん	御飯	梅干し				
7	金	筑前煮	ササミのマヨ和え	野菜炒め	大根の味噌汁	オレンジ	御飯	桜漬け				
8	土	鮭の揚げ煮 ブロッコリー	青しそドレサラダ	ほうれん草ともやしのソテー	豆腐とかまぼこのすまし汁	バナナ	御飯	茄子漬け				
9	日	豚肉の味噌炒め	もずくと胡瓜の梅肉和え	南瓜の落とし揚げ	厚揚げの味噌汁	パイ缶	御飯	高菜漬け				
10	月	しいらの洋風焼き レタス	ブロッコリーサラダ	昆布とちくわの煮物	コンソメスープ	りんご	御飯	たくあん				
11	火	鶏の照り焼き ブロッコリー	ひき肉入り金平	もやしのナムル	大根の味噌汁	バナナ	ちらし寿司	昆布佃煮				
12	水	鯖の柚子味噌焼き 枝豆	さつま芋サラダ	スパ炒め	しいたけのスープ	ぶどうゼリー	御飯	たくあん				
13	木	豚肉と大根のべっこう煮	もやしのじゃこ炒め	ほうれん草の胡麻和え	豚汁	りんご	十穀米御飯	奈良漬け				
14	金	ニベの三味焼き 胡瓜のなめ茸和え	大豆煮	キャベツの胡麻味噌炒め	豆腐の味噌汁	オレンジ	御飯	茄子漬け				
15	土	牛肉のブルコギ風	マセドアンサラダ	エビチリソース	わかめスープ	みかん	御飯	高菜漬け				
16	日	カレイのバター醤油焼き うぐいす豆	ブロッコリーとチーズのサラダ	豆腐チキンボール	油揚げの味噌汁	黄桃缶	御飯	桜漬け				
17	月	鶏肉と里芋の煮物	春雨サラダ	ほうれん草の卵とじ	人参の味噌汁	バナナ	御飯	昆布佃煮				
18	火	鯖の胡麻醤油焼き 枝豆	豆サラダ	かにかまサラダ	とろろ昆布汁	ピーチゼリー	ちらし寿司	野沢菜漬け				
19	水	鶏肉のオーロラ焼き サニーレタス	里芋の胡麻煮	大根サラダ	玉葱の味噌汁	バナナ	御飯	Q太郎漬け				
20	木	鮭の味噌焼き 枝豆	ほうれん草のしらす和え	胡瓜のツナ和え	肉団子のスープ	りんご	御飯	たくあん				
21	金	肉じゃが	もやしのカレー炒め	ブロッコリーのたらこ和え	わかめの味噌汁	柿	御飯	はりはり漬け				
22	土	ニベの西京焼き もやしのナムル	大根のマヨサラダ	さつま芋のりんご煮	南瓜の味噌汁	みかん	御飯	味噌漬け				
23	日	牛肉の甘辛炒め	ソーセージ炒め	しゅうまい	もやしのスープ	パイ缶	御飯	高菜漬け				
24	月	塩鮭 ブロッコリー	切り干し大根の煮物	5種野菜入りさつまあげ	ほうれん草の味噌汁	バナナ	御飯	梅干し				
25	火	ミートローフ サニーレタス	シーフード焼きそば	チーズサラダ	卵スープ	クリスマスデザート	御飯	Q太郎漬け				
26	水	しいらのトマトソース焼き ブロッコリー	マカロニサラダ	ひじきの炒り煮	けんちん汁	杏仁豆腐	御飯	桜漬け				
27	木	豚肉のキムチ炒め	カニ入りサラダ	青梗菜の中華炒め	呉汁	バナナ	炊き込み御飯	べったら漬け				
28	金	鯖の香草焼き 枝豆	もやしの酢の物	ほうれん草の玉子とじ	春雨スープ	オレンジ	御飯	たくあん				
29	土	マーボー豆腐	ゆずドレサラダ	じゃこいりなます	えのきの味噌汁	みかん	御飯	はりはり漬け				
30	日	お魚豆腐おろし煮	和風サラダ	煮豆	じゃがいもの味噌汁	フルーツカクテル缶	御飯	白菜漬け				
31	月	すき焼き風	酢味噌和え	刺身	そば汁	甘夏みかん缶	御飯	高菜漬け				