

# < 保育献立 >

12月 対象		午前おやつ 0、1、2歳児	主 菜 全 員	副 菜 全 員	スープ 全 員	12月 対象	デザート 全 員	主 食 全 員	主な離乳食 0歳児	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児	
1	木	のむヨーグルト アンパンマンビスケット	さわらのカレーマヨ焼き	さわらのカレーマヨ焼き	ひじきとチーズサラダ	1	木	フルーツカクテル缶	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 白い風船
2	金	牛乳 卵ボーロ	炒り鶏	炒り鶏	ひよこ豆のサラダ	2	金	オレンジ	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 パナナ	牛乳 まがりせんべい
3	土	牛乳 白い風船	ちゃんぽん	ちゃんぽん	ちりめんサラダ	3	土	ぶどうゼリー	ごはん	鶏ミンチ煮	のむヨーグルト ムーンライト	
4	日					4	日					
5	月	牛乳 動物ビスケット	にべのアップルソース	にべのアップルソース	高野豆腐の卵とじ	5	月	オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 チョコチップクッキー	牛乳 ハッピーターン
6	火	のむヨーグルト リッツ	肉じゃが	肉じゃが	野菜ゴママヨ	6	火	りんご	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 南瓜チーズケーキ	牛乳 マリービスケット
7	水	牛乳 マンナビスケット	しいらの洋風焼き	しいらの洋風焼き	切り干し大根の洋風煮	7	水	パイナップル缶	ごはん	白身魚煮	牛乳 フライドポテト	牛乳 星食べよ
8	木	牛乳 きなこせんべい	鶏のネギ味噌焼き	鶏のネギ味噌焼き	パンクキンサラダ	8	木	みかん	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト
9	金	のむヨーグルト ウエハース	鯖の三味焼き	鯖の三味焼き	かたろりとりんごのサラダ	9	金	バナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 ウィンナーケーキ	牛乳 ホームパイ
10	土	牛乳 卵ボーロ	ピビンバ丼	ピビンバ丼	胡麻ドレサラダ	10	土	黄桃缶	ごはん	鶏ミンチ煮	のむヨーグルト キングドーナツ	
11	日					11	日					
12	月	牛乳 リッツ	チキン南蛮	チキン南蛮	ハムと胡瓜の中華和え	12	月	フルーツゼリー	ごはん	鶏ミンチ煮	ぶどうジュース 芋かりんとう	牛乳 チョイスビスケット
13	火	牛乳 アンパンマンビスケット	サバの味噌煮	サバの味噌煮	ごぼうサラダ	13	火	オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 30分サケケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き
14	水	のむヨーグルト 白い風船	カレーコロッケ ブロッコリー胡麻ドレサラダ	カレーコロッケ ブロッコリー胡麻ドレサラダ	スパゲッティナポリタン 玉子焼き	14	水	フルーツカクテル	青菜おにぎり	鶏ミンチ煮	みかん ミニサラダ	牛乳 ホームパイ
15	木	牛乳 動物ビスケット	鯖の味噌マヨ焼き	鯖の味噌マヨ焼き	ひじきの炒り煮	15	木	りんご	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 白い風船
16	金	のむヨーグルト マンナビスケット	マーボー豆腐	マーボー豆腐	ほうれん草チーズいり胡麻和え	16	金	みかん	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 お好み焼き	牛乳 ミニサラダ
17	土	牛乳 きなこせんべい	うどん	うどん	豆サラダ	17	土	パイナップル缶		鶏ミンチ煮	のむヨーグルト ぼたぼた焼き	
18	日					18	日					
19	月	のむヨーグルト 卵ボーロ	鮭の揚げ煮	鮭の揚げ煮	里芋のそぼろ煮	19	月	オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 マリービスケット
20	火	牛乳 ウエハース	しょうがやき	しょうがやき	コールスロー	20	火	バナナ	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 パームクーヘン	牛乳 まがりせんべい
21	水	牛乳 アンパンマンビスケット				21	水				ぜんざい まがりせんべい	牛乳 星食べよ
22	木	のむヨーグルト 卵ボーロ	かぼちゃときのこのカレー	かぼちゃときのこのカレー	五色ナムル	22	木	みかん	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト
23	金	牛乳 動物ビスケット	からあげ	からあげ	スパゲティサラダ	23	金	フルーツカクテル	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 ハッピーターン
24	土	牛乳 白い風船	ほうれん草のマカロニ豆乳スープ	ほうれん草のマカロニ豆乳スープ	サザンサラダ	24	土	桃ゼリー	クロワッサン	鶏ミンチ煮	のむヨーグルト 豆乳ドーナツ	
25	日					25	日					
26	月	牛乳 きなこせんべい	タンドリーチキン	タンドリーチキン	リャンバンサンスウ	26	月	バナナ	ごはん	鶏ミンチ煮	フルーチェ 星食べよ	牛乳 ミニサラダ
27	火	牛乳 マンナビスケット	鯖の照り焼き	鯖の照り焼き	じゃがいものチーズ煮	27	火	オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 練乳蒸しパン	牛乳 白い風船
28	水	のむヨーグルト リッツ	ポーケケチャップ	ポーケケチャップ	シーザーサラダ	28	水	黄桃缶	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 おふのラスク	牛乳 ホームパイ
29	木					29	木					
30	金					30	金					
31	土					31	土					

# < 介護献立 >

# ◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

12月	主 菜	副 菜	介護系副菜	スープ	主 食
対象	全 員	全 員	全 員	全 員	全 員
1	木 鮭の卵とじ	納豆	つぼ漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
2	金 お魚とひじきの豆腐よせ	ブロッコリーのおかか和え	白菜漬け	人参の味噌汁	御飯
3	土 ししゃも	高野豆腐の卵とじ	たいみそ	南瓜の味噌汁	御飯
4	日 南瓜の煮物	ｶﾞﾌﾞﾌﾞの金平	めんたいこ	豆腐の味噌汁	御飯
5	月 がんもの煮物	納豆	たくあん	もやしの味噌汁	御飯
6	火 さんまの生姜煮	切り干し大根の煮物	桜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
7	水 ブロッコリーのおかか和え	いこみこうや	つぼ漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
8	木 豆腐の卵とじ	納豆	梅干し	なめこの味噌汁	御飯
9	金 南瓜サラダ	ウイナー	りんごジャム	コンソメスープ	食パン
10	土 お魚とひじきの豆腐よせ	ｷﾞﾈｯのツナ和え	高菜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
11	日 いこみこうや	納豆	つぼ漬け	ｷﾞﾈｯの味噌汁	御飯
12	月 ししゃも	切り干し大根の煮物	たくあん	ほうれん草の味噌汁	御飯
13	火 五目豆	しゅうまい	胡瓜漬け	じゃがいもの味噌汁	御飯
14	水 卵の花	里芋とひじきのサラダ	たいみそ	小松菜の味噌汁	御飯
15	木 鮭の卵とじ	レンコン炒め	梅干し	油揚げの味噌汁	御飯
16	金 南瓜のそぼろ煮	納豆	野沢菜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
17	土 卵焼き	金平ごぼう	胡瓜漬け	ｷﾞﾈｯの味噌汁	御飯
18	日 ス克蘭ブルエッグ	ソテー	チョコジャム	南瓜のスープ	ロールパン
19	月 五目豆	南瓜シュウマイ	梅干し	豆腐の味噌汁	御飯
20	火 高野豆腐の寄せ煮	納豆	白菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
21	水 ししゃも	みぞれ煮	桜漬け	人参の味噌汁	御飯
22	木 がんもの煮物	卵焼き	高菜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
23	金 さんまの生姜焼き	ｶﾞﾌﾞﾌﾞの塩昆布和え	野沢菜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
24	土 鮭の卵とじ	白和え	しば漬け	えのきの味噌汁	御飯
25	日 ペンネサラダ	ウイナー	イチゴジャム	人参スープ	ロールパン
26	月 がんもの煮物	ひじきの炒り煮	桜漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
27	火 いわしの梅煮	ｶﾞﾌﾞﾌﾞの金平	茄子漬け	油揚げの味噌汁	御飯
28	水 揚げ茄子の鶏ミンチ煮	卵焼き	白菜漬け	なめこの味噌汁	御飯
29	木 南瓜の煮物	納豆	たくあん	ほうれん草の味噌汁	御飯
30	金 お魚とひじきの豆腐よせ	きのこ小松菜の胡麻和え	めんたいこ	人参の味噌汁	御飯
31	土 シュウマイ	ｷﾞﾈｯのツナ和え	梅干し	豆腐の味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

12月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	デザート 全 員	主 食 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1	木 牛丼	リャンパンサンスー	梅干し	小松菜の味噌汁	レモンゼリー	御飯	お麩のラスク
2	金 鯖のカレーマヨ焼き	トマトサラダ	さつま揚げの煮物 昆布佃煮	オクラの味噌汁	黄桃缶	御飯	あんぱん
3	土 麻婆茄子	ほうれん草のツナムル	枝豆のふわふわ豆腐 奈良漬	わかめスープ	みかん	御飯	豆乳ドーナツ
4	日 鯖のおかか焼き	キャベツの胡麻味噌炒め	卵焼き 高菜漬	さつま芋の味噌汁	パイ缶	御飯	ミニたい焼き
5	月 鶏肉のバーベキュー風	ブロッコリーサラダ	大根葉の炒め物 奈良漬	しめじの味噌汁	フルーツカクテル缶	御飯	ガトーレーズン サッポロポテト
6	火 しいらのおろし煮	じゃがいものチーズ煮	ピーナツ和え 梅干し	豚ごぼう汁	りんご	御飯	ロールケーキ (いちご)
7	水 チキン南蛮	ポテトサラダ	刺身 高菜漬	なめこの味噌汁	ヨーグルト	御飯	ケーキ
8	木 鯖の三味焼き	小松菜の卵炒め	おろし和え 昆布佃煮	もやしのカレースープ	バナナ	御飯	黒糖かりんとう まがりせんべい
9	金 白菜と豚肉のうま煮	大根の中華サラダ	茄子の田舎煮 沢庵	ツナ入り味噌汁	オレンジ	御飯	たまごパン
10	土 肉みそ焼うどん	豆サラダ	しゅうまい	中華スープ	青りんごゼリー	御飯	スイートポテト
11	日 肉団子のきのこソース	ちりめんサラダ	洋風卵焼き 高菜漬	中華スープ	洋梨缶	御飯	カステラ
12	月 白身魚のアップルソース	ビーフンサラダ	里芋の田楽 昆布佃煮	白菜の味噌汁	みかん	御飯	どら焼き ミニサラダ
13	火 豚肉の焼き肉風	大根のツナ胡麻ドレサラダ	茄子ときこのボン酢炒め 高菜漬	石狩汁	フルーツみつ豆	御飯	抹茶と甘納豆の蒸しパン
14	水 ぶりのカレーマヨ焼き	ポークビーンズ	いかの酢味噌和え べったら漬	豆乳味噌スープ	バナナ	御飯	きのこたけのこの里 ぼたぼた焼き
15	木 ハンバーグ	チズ サラダ	ブロッコリーの炒め物 茄子漬	豚汁 茄子漬	フルーツカクテル缶	御飯	さつま芋の甘露煮
16	金 鮭の揚げ煮	高野豆腐の卵とじ	おくらともずくの梅肉和え 桜漬	かまぼこのすまし汁	りんご	御飯	クリームツイスト
17	土 味噌ラーメン	切り干し大根のサラダ	餃子	トマトスープ	プリン	ラーメン	チョコパイ
18	日 鯖の磯辺焼き	もやし味噌バターコン	冬瓜のそぼろあんかけ 桜漬	黄桃缶	御飯	御飯	紫芋饅頭
19	月 茄子と豚肉の味噌炒め	胡瓜の酢の物	かひろりのたらこ和え	青梗菜の卵スープ	みかん	御飯	ほうれん草とウイナーのケーキ
20	火 白身魚のチリソース	フルーツサラダ	ピーマンの炒め物 野沢菜漬	えのきの味噌汁	りんご	御飯	おにぎりせんべい かつりゃん
21	水 大根と豚肉のべっこう煮	レンコンの味噌炒め	ひじきとツナマヨが 奈良漬	茄子の味噌汁	フルーツみつ豆	御飯	チョコケーキ
22	木 ぶりの味噌マヨ焼き	たらこポテサラ	大豆煮 梅干し	ほうれん草のすまし汁	バナナ	御飯	丸ボーロ ハッピーターン
23	金 唐揚げ	スパサラ	ほうれん草とコンのサラダ つば漬	ポトフ	フルーツカクテル缶	御飯	マフィン
24	土 カレーライス	胡麻マヨサラダ	らっきょう 福神漬	ポテトオニオンスープ	バナナ	御飯	クリスマスデザート
25	日 ぶたにくのキムチ炒め	かにかまサラダ	彩り豆腐 高菜漬	けんちん汁	パイ缶	御飯	プリンタルト
26	月 鮭のネギたれ	里芋のそぼろ煮	白和え 昆布佃煮	けんちん汁	バナナ	御飯	南瓜蒸しパン
27	火 生姜焼き	ごぼうサラダ	春菊と湯葉のお浸し たくあん	ミネストローネ	りんご	御飯	フライドポテト 牛乳
28	水 サバの味噌煮	もずく酢	五目豆 梅干し	白菜のスープ	甘夏みかん缶	御飯	バームクーヘン
29	木 きこのあんかけハンバーグ	もやしの中華風ナムル	高野豆腐の寄せ煮 胡瓜漬	じゃがいもの味噌汁	オレンジ	御飯	シュークリーム
30	金 鶏肉のネギみそ焼き	コーンマヨサラダ	にら玉炒め 昆布佃煮	わかめスープ	黄桃缶	御飯	ロールケーキ (バナナ)
31	土 三色丼	ブロッコリーとアーモンドのサラダ	桜漬	大根葉の味噌汁	ヨーグルト	御飯	カスタードケーキ

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

12月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	デザート	主 食
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)
1	木 鯖の南蛮漬け	胡瓜とｶﾌﾌﾞｰのツナ和え	南瓜のいとこ煮	肉団子のスープ	みかん	御飯 茄子漬け
2	金 鶏肉のネギみそ焼き	さつま芋のサラダ	白菜の和え物	ﾊﾞｰｺﾝともやしのｽｰﾌﾟ	杏仁豆腐	御飯 べったら漬け
3	土 ハヤシライス	白身魚フライ	りんごサラダ	五目豆 (配食おかずのみ)	バナナ	御飯 たくあん
4	日 ごぼうと牛肉の炒め煮	コーンマヨサラダ	ソテー	ポテトオニオンスープ	甘夏みかん缶	御飯 つぼ漬け
5	月 にべの西京焼き	さつま揚げと里芋の煮物	胡瓜の酢の物	ほうれん草とﾊﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ	バナナ	十穀米 昆布佃煮
6	火 タンドリーチキン	ｽﾊﾞ炒め	大根梅おかか和え	南瓜の味噌汁	パイナップル	御飯 白菜漬け
7	水 太刀魚の塩焼き	柚子ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	茄子の田楽	もずくスープ	ピーチゼリー	御飯 べったら漬け
8	木 味噌おでん	ひじきのサラダ	ピーマンと人参の金平	ﾄﾏﾄかきたま汁	りんご	御飯 野沢菜漬け
9	金 魚のオリエンタルソース	りんごとｶﾌﾌﾞｰのさらだ	きのこの酢の物	油揚げの味噌汁	バナナ	御飯 味噌漬け
10	土 肉じゃが	青梗菜の中華炒め	鮭の卵とじ	とろろ昆布汁	みかん	御飯 桜漬け
11	日 ぶりの照り焼き	茄子の胡麻味噌炒め	チーズ入りさつまいもサラダ	もやしの味噌汁	フルーツミックス	御飯 べったら漬け
12	月 鶏肉の塩麹焼き	ポテトサラダ	ブロッコリーのあんかけ	卵スープ	りんご	御飯 味噌漬け
13	火 鯖の青シソ焼き	和風サラダ	ほうれん草ソテー	呉汁	オレンジ	炊き込み御飯 桜漬け
14	水 筑前煮	春雨サラダ	ｶﾌﾌﾞｰとﾆﾗの中華炒め	きのこたっぷりスープ	りんご	御飯 白菜漬け
15	木 サバの胡麻味噌焼き	ささみのマヨ和え	かぶとひじきの煮物	ｺﾝｽｰﾌﾟ	イチゴゼリー	御飯 昆布佃煮
16	金 牛肉のブルコギ風	ﾄﾏﾄとチーズのサラダ	里芋の胡麻煮	ﾚﾀｽｽｰﾌﾟ	みかん	御飯 たくあん
17	土 魚のきのこあんかけ	ｶﾌﾌﾞｰのｶｰﾏﾖﾗﾀﾞ	ひじきの炒り煮	ごま味噌汁	バナナ	御飯 味噌漬け
18	日 鶏肉と里芋の煮物	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞのツナ和え	花形豆腐	ごぼうの味噌汁	洋梨缶	御飯 胡瓜漬け
19	月 赤魚の煮つけ	ﾋｰﾌﾝｻﾗﾀﾞ	ほうれん草の胡麻和え	大根の味噌汁	バナナ	御飯 たくあん
20	火 麻婆豆腐	ｼｰｸﾞｰｰｰｰｰｰｰｰｰ	南瓜とツナのサラダ	ほうとう汁	オレンジ	御飯 茄子漬け
21	水 鮭のムニエル	ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ	青菜ときこのお浸し	春雨スープ	みかん	御飯 べったら漬け
22	木 ポークケチャップ	海藻サラダ	厚揚げの卵とじ	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞの味噌汁	りんご	御飯 白菜漬け
23	金 塩サバ	さつま揚げのポン酢金平	ブロッコリーのマヨ炒め	豆腐のすまし汁	抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	ちらし寿司 昆布佃煮
24	土 ミートローフ	西京味噌ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	洋風卵焼き	かぶのｽｰﾌﾟ	サンタまんじゅう	御飯 桜漬け
25	日 お魚豆腐おろし煮	ﾚﾝｺﾝの甘辛煮	南瓜の落とし揚げ	青さの味噌汁	黄桃缶	御飯 胡瓜漬け
26	月 鶏肉のパーベキュー風	切り干し大根の洋風煮	オクラの湯葉和え	豆乳スープ	オレンジ	御飯 味噌漬け
27	火 鮭の柚子胡椒焼き	ほうれん草の和え物	鶏レバーのしぐれ煮	豆腐の味噌汁	ｺｰﾋｰｻﾞｰﾘｰ	御飯 野沢菜漬け
28	水 ポークカレー	ホキのマスタードフライ	マカロニサラダ		バナナ	御飯 らっきょう 福神漬け
29	木 カレイのﾊﾞﾀｰ醤油焼き	ｺｰﾙｽﾛｰ	菜の花の辛し和え	ｺﾝｽﾞﾐｽｰﾌﾟ	りんご	御飯 茄子漬け
30	金 塩鮭	ポテトサラダ	大根とピーマンの金平	そうめん汁	みかん	御飯 白菜漬け
31	土 牛肉の焼き肉風	じゃこいりサラダ	ほうれん草の胡麻和え	そば汁	洋梨缶	御飯 沢庵