

令和5年度 12月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜とカリカリじゃこ のお浸し みそ汁（豆腐）	米、三温糖、白いり ごま、ごま油、なた ね油、押麦	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、合わせみ そ、しらす干し	こまつな、もやし、 にんじん、ねぎ、国 産干しいたけ、 カットわかめ	しょうゆせんべい 牛乳
04 月	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜と人参のお浸し みそ汁（なめこ・大根）	米、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏 もも肉、高野豆腐、 みそ	こまつな、にんじん、 たまねぎ、なめこ、だ いこん、ねぎ、いんげ ん、国産干しいた け、カットわかめ	手作りりんごケー キ 牛乳
05 火	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁（厚揚げ）	米、糸こんにゃく、 押麦、三温糖、白い りごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 卵、厚揚げ、みそ、 さけ	ごぼう、もやし、に んじん、ピーマン、 ねぎ、カットわかめ	ココアプリン
06 水	焼きそば キャベツとレンコンのサ ラダ わかめスープ 型ぬきチーズ	焼きそばめん、マヨ ドレ、なたね油	牛乳、チーズ、豚 肉、ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、 れんこん、にんじん、 もやし、コーン、紅 しょうが、カットわか め、青のり、オレンジ	もち小丸 牛乳 未：クラッカー
07 木	ごはん さばのねぎみそ焼き ひじきの煮つけ かき玉汁（みつば）	米、三温糖、油、な たね油、片栗粉	牛乳、さば、卵、油 揚げ、みそ	にんじん、ねぎ、た まねぎ、国産長ひじ き、みつば、国産干 しいたけ	ねじりんぼ 牛乳
08 金	ごはん 手作り豆腐がんも（あんか け） 春雨とみかんのサラダ みそ汁（わかめ）	米、はるさめ、三温 糖、なたね油、片栗 粉	牛乳、鶏ひき肉、し ぼり豆腐、みそ	みかん缶、はくさい、 きゅうり、ねぎ、にんじ ん、ごぼう、国産米ひ じき、コーン、国産干し いたけ、カットわかめ、 しょうが	はとむぎおこし 牛乳
11 月	ごはん 関東煮 ほうれん草と白菜のおひ たし 果物（みかん）	米、つきこん、米 粉、三温糖	牛乳、卵、厚揚げ	みかん、だいこん、 はくさい、ほうれん そう、にんじん	サンドクラッカー 牛乳
12 火	ごはん れんこんハンバーグ 付け野菜（ブロッリー） みそ汁（さつまいも） 果物（りんご）	米、合い挽肉、さつ まいも、片栗粉	牛乳、しぼり豆腐、 みそ、豚ひき肉	りんご、たまねぎ、 ブロッコリー、れん こん、にんじん、し めじ、カットわかめ	おさつスティック飲 むヨーグルト 未：むらさき芋せんべ い
13 水	ゆかり 白身魚の天ぷらほうれ ん草のお浸し みそ汁（えのき）	米、小麦粉、なたね 油	牛乳、ほき、木綿豆 腐、みそ	もやし、ほうれんそ う、ねぎ、にんじ ん、えのきたけ、 カットわかめ	ABCピスケット 牛乳
14 木	酵母パン ブロッコリーとコーンの サラダ 鮭ときのこのシチュー みかんゼリー	酵母パン、じゃがい も、三温糖、油	牛乳、さけ	ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、は くさい、コーン、し めじ	たまりせんべい 牛乳
15 金	マーボー丼 シュウマイ 春雨スープ 果物（みかん）	米、片栗粉、はるさ め、三温糖、ごま 油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、 シュウマイ、豚ひき 肉、みそ	みかん、はくさい、チ ンゲンサイ、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、 焼きのり、しょうが、 カットわかめ	おもち 牛乳 未：国産りんごタルト
18 月	親子丼 ゆかり和え みそ汁（なめこ・豆腐） 果物（みかん）	米、さつまいも、三 温糖	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏もも肉、みそ	みかん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、なめ こ、だいこん、ねぎ、 コーン、みつば、国産干 しいたけ、カットわか め	ふかし芋 牛乳