

令和5年

12月の献立表



《給食目標》

最後まですわって食べましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

| 日 | 曜日 | 3歳未満児 | | 献立名 | 午後おやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|-------|--------------|--|----------------|--|-----------------------------------|--|
| | | 午 前 | 主 食 | | | 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 |
| 1 | 金 | あられ | ごはん | マーボー豆腐 三色ナムル・型抜きチーズ | せんべい | 米・片栗粉・さとう・油・ごま・ごま油 | ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・型抜きチーズ・牛乳 | 玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし |
| 2 | 土 | ビスケット | かやくうどん | かやくうどん ヨーグルト | あられ | 干しうどん | とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳 | にんじん・ねぎ・玉ねぎ |
| 4 | 月 | フルーツ | ごはん | 鶏肉の照り焼き・わかめのみそ汁 チンゲンサイのレモン和え | 大学芋 | 米・油・みりん・さとう・さつまいも・黒ごま | とり肉・ツナ缶・わかめ・豆腐・みそ・牛乳 | チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁・玉ねぎ・ねぎ |
| 5 | 火 | あられ | ごはん | あじフライケチャップソース ポイル野菜・きのこスープ | ビスケット | 米・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう | あじ・ベーコン・豆腐・牛乳 | ケチャップ・キャベツ・にんじん・エリンギ・玉ねぎ |
| 6 | 水 | チーズ | ごはん | みそ焼き豚・のり酢和え 麩入りすまし汁 | だらやき | 米・さとう・ごま・みりん・小麦粉・油 | ぶた肉・みそ・ツナ缶・角のり・まめ麩・豆腐・牛乳・青のり・花かつお | キャベツ・こまつな・にんじん・玉ねぎ・ねぎ |
| 7 | 木 | ビスケット | ハヤシライス | ハヤシライス フルーツヨーグルトサラダ | あられ | 米・じゃが芋・油・バター・小麦粉・さとう | ぶた肉・ヨーグルト・牛乳 | 玉ねぎ・にんじん・しめじ・ケチャップ・パナナ・もも缶・パイナップル・みかん缶 |
| 8 | 金 | せんべい | ごはん | タンドリーチキン 大根サラダ・豆腐のみそ汁 | ビスケット | 米・マヨネーズ・ごま | とり肉・ヨーグルト・ハム・豆腐・みそ・牛乳 | ケチャップ・だいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ |
| 9 | 土 | あられ | わかめうどん | わかめうどん ヨーグルト | せんべい | 干しうどん | とり肉・なると・油揚げ・わかめ・ヨーグルト・牛乳 | にんじん・ねぎ・玉ねぎ |
| 11 | 月 | フルーツ | ごはん | 豚肉と大根の炒め煮 スパゲティサラダ わかめのみそ汁 | ホットケーキ | 米・油・さとう・みりん・スパゲティ・マヨネーズ・ケーキミックス・バター・メープルシロップ | ぶた肉・ハム・豆腐・わかめ・牛乳 | だいこん・にんじん・きゅうり・キャベツ・えのき・玉ねぎ |
| 12 | 火 | ウエハース | ごはん | 鶏肉のさっぱり焼き やまがき和え・玉ねぎのみそ汁 | せんべい | 米・さとう・みりん・油・ごま油 | とり肉・卵・ハム・豆腐・みそ・牛乳 | しょうが・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・糸こんにゃく・玉ねぎ・ねぎ |
| 13 | 水 | せんべい | ごはん | カレーポークビーンズ 青菜とひじきの和え物 ヨーグルト | あられ | 米・じゃが芋・油・さとう・ごま | ゆで大豆・ぶた肉・ひじき・ヨーグルト・牛乳 | にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・ローリエ・ほうれん草・キャベツ・もやし |
| 14 | 木 | フルーツ | ちゃんぽんうどん | ちゃんぽんうどん ごま酢和え・バナナ | じゃこトースト | 干しうどん・片栗粉・ごま油・さとう・ごま・食パン・マヨネーズ | ぶた肉・なると・ちくわ・牛乳・しらす干し | にんじん・はくさい・玉ねぎ・もやし・ねぎ・キャベツ・きゅうり・バナナ・パセリ |
| 15 | 金 | あられ | ごはん | さけのマヨネーズ焼き おかか和え・大根のみそ汁 | ビスケット | 米・マヨネーズ | さけ・みそ・花かつお・豆腐・牛乳 | 玉ねぎ・コーン缶・パセリ・にんじん・キャベツ・だいこん・ねぎ |
| 16 | 土 | せんべい | きつねうどん | きつねうどん ヨーグルト | あられ | 干しうどん | とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳 | にんじん・玉ねぎ・ねぎ |
| 18 | 月 | フルーツ | ごはん | 豚肉と厚揚げのみそ煮 オリエンタルサラダ すりおろしりんごゼリー | 麩のラスク | 米・さともいも・油・さとう・みりん・コーンフレーク・ごま油・ゼリー・バター・グラニュー糖 | ぶた肉・厚揚げ・みそ・ツナ缶・牛乳・つゆ麩 | 玉ねぎ・にんじん・ねぎ・キャベツ・きゅうり |
| 19 | 火 | ビスケット | ごはん | ぶりの照り焼き・豚汁 キャベツとコーンのサラダ | せんべい | 米・みりん・マヨネーズ・さつまいも | ぶり・ちくわ・ぶた肉・豆腐・みそ・牛乳 | しょうが・キャベツ・コーン缶・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ |
| 20 | 水 | せんべい | ごはん | みそハンバーグ しそ和え・野菜スープ | あられ | 米・油・さとう・パン粉 | あいびき肉・調整豆乳・みそ・わかめ・牛乳 | 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ |
| 21 | 木 | フルーツ | ごはん | 鶏肉のクリームシチュー 和風大根サラダ | りんご入りヨーグルトケーキ | 米・じゃが芋・バター・小麦粉・さとう・ごま・ケーキミックス | とり肉・牛乳・生クリーム・ハム・花かつお・ヨーグルト | 玉ねぎ・にんじん・パセリ・だいこん・きゅうり・りんご缶 |
| 22 | 金 | あられ | 牛肉とごぼうの混ぜごはん | 牛肉とごぼうの混ぜごはん かぼちゃサラダ・豆腐のみそ汁 | ビスケット ウエハース | 米・さとう・マヨネーズ | ぎゅう肉・ハム・豆腐・牛乳 | ごぼう・しょうが・かぼちゃ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・えのき・ねぎ |
| 23 | 土 | せんべい | きしめん | きしめん ヨーグルト | あられ | きしめん | とり肉・油揚げ・なると・ヨーグルト・牛乳 | にんじん・ねぎ・玉ねぎ |
| 25 | 月 | せんべい | チキンライス | チキンライス・豆乳スープ クリスマスデザート | ビスケット | 米・バター・じゃが芋・クリスマスデザート | とり肉・ベーコン・調整豆乳・牛乳 | にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・ブロッコリー |
| 26 | 火 | ヨーグルト | ごはん | さわらのみそ煮・ちゃんこ汁 野菜のマヨネーズ和え | あられ かりんとう | 米・さとう・みりん・マヨネーズ・片栗粉・田舎あられ | さわら・赤みそ・ちくわ・とりひき肉・油揚げ・牛乳 | しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・はくさい・だいこん・玉ねぎ |
| 27 | 水 | あられ | ごはん | 鶏肉のマーレード焼き ほうれんそうのごま和え キャベツスープ | クープ パイン | 米・油・オレンジマーレード・ごま・さとう・コーンスターチ | とり肉・ベーコン・牛乳・ヨーグルト | オレンジジュース・ほうれん草・はくさい・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・レモン果汁・パイナップル |
| 28 | 木 | フルーツ | ごはん | 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ・白菜のみそ汁 | ビスケット | 米・みりん・油・はるさめ・マヨネーズ | ぶた肉・ハム・わかめ・油揚げ・みそ・のむヨーグルト | しょうが・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・はくさい・ねぎ |

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※園での手作りおやつの日には、マークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各園において公表しています】

【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

