

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 午おやつ 前主	献立名	午後おやつ	材 料 名		
					熟と力になるもの	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・ さつま芋・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	ハヤシ ビスケット 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・バナナ・もも 缶・パイン缶・みかん缶
8	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・豆腐のすまし汁	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
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 やまぶき和え・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・プロッコリー・ネギ にやく・玉ねぎ・ねぎ
13	水	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
14	木	ちゃんぽん フルーツ うどん	ちゃんぽんうどん ごま酢和え・ヨーグルト	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・ヨーグ ルト	にんじん・はくさい・玉ね ぎ・もやし・ねぎ・キャバ ツ・きゅうり・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・さといも・油・さど 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	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・プロッコ リー
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	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
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	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・ さつま芋	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
26	火	ヨーグルト ごはん	さけのみそ焼き・ちゃんこ汁 野菜のマヨネーズ和え	あられ	米・さとう・みりん・マヨ ネーズ・片栗粉・田舎あら れ	さけ・赤みそ・ちくわ・と りひき肉・油揚げ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャバ ツ・にんじん・はくさい・だ いこん・玉ねぎ
27	水	あられ ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ほうれんそうのごま和え キャベツスープ	クープ	米・油・オレンジマーマ 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・パイン缶
28	木	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 バナナ	あられ	米・じゃが芋・油・さど う・ごま	ゆで大豆・ぶた肉・ひじ き・バナナ・のむヨーグル ト	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・バナナ

※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。】

