

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	主食	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	むぎいりごはん	かじきのあまずいため なばなのサラダ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・マヨネーズ	かじき・だいず・ハム・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・だいこん・チンゲンサイ・なばな・とうもろこし・キャベツ
2	土	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ
4	月	むぎいりごはん	ぎゅうにくのしぐれに ほうれんそうともやしのごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう	だいがく いも	こめ・むぎ・さとう・ごま・さといも・あぶら・さつまいも・くろごま	ぎゅうにく・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう	しょうが・ほうれんそう・もやし・だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・ねぎ・こんにゃく
5	火	むぎいりごはん	たらのあまずあんかけ スーミータン	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう	たら・ベーコン・たまご・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ピーマン・とうもろこし・パセリ
6	水	こくとうパン	メヌド ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう	だらやき	パン・あぶら・ごま・さとう・じゃがいも・マヨネーズ・こむぎこ	ぶたにく・ウインナー・あおのり・はなかつお・ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ごぼう・とうもろこし・きゅうり・ねぎ
7	木	あおなごはん	マーボーだいこん こざかないりフライビーンズ みかん	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ	ぶたにく・みそ・だいず・こざかな・ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・だいこん・ねぎ・みかん
8	金	むぎいりごはん	さばのにつけ こまつなえのきあえ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう	ビスケット ウエハース	こめ・むぎ・さとう・あぶら	さば・さつまあげ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう	しょうが・こまつなえ・しいたけ・きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・えのき・こんにゃく
9	土	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	せんべい	ほしうどん	とりにく・なると・あぶらあげ・わかめ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ
11	月	むぎいりごはん	ひじきそばろ さつまいものしろみそしる	ぎゅうにゅう	ホット ケーキ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・さつまいも・ケーキミックス・バター・メープルシロップ	ぶたにく・ひじき・たまご・みそ・あぶらあげ・わかめ・ぎゅうにゅう	しょうが・えだまめ・にんじん・だいこん・たまねぎ・ねぎ
12	火	むぎいりごはん	さわらのみりんぼし だいこんとさといものそばろに りんご	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・むぎ・さといも・あぶら・さとう・かたくりこ	さわら・とりにく・さつまあげ・ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・さやいんげん・りんご・こんにゃく
13	水	バーガーパン	ぶたにくのアングレース カレーキャベツ かぶのスープ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう	ビスケット	パン・かたくりこ・あぶら・さとう・パンこ・マカロニ・ゼリー	ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・かぶ
ちゃちゃもちらんち (みくもでとれたブロッコリーをつかった「ブロッコリーのおかかあえ」です。)								
14	木	むぎいりごはん	ぶりのあげに ブロッコリーのおかかあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう	じゃこ トースト	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・しよくパン・マヨネーズ	ぶり・かつおがし・とうふ・あぶらあげ・しらすぼし・ぎゅうにゅう	しょうが・ブロッコリー・たまねぎ・だいこん・にんじん・ねぎ・こんにゃく・パセリ
15	金	むぎいりごはん	ふゆやさいカレー だいこんいりかいそうサラダ	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・あぶら・さつまいも・こむぎこ・さとう	とりにく・かいそうミックス・ツナ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・れんこん・きゅうり・だいこん・とうもろこし
16	土	きつねうどん	きつねうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・ねぎ
18	月	むぎいりごはん	あつあげのごまだれ はくさいのふうみあえ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	ふのラスク	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・バター・グラニューとう	あつあげ・くきわかめ・さつまあげ・つゆ・ぎゅうにゅう	はくさい・きゅうり・ふくしんづけ・ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく
19	火	むぎいりごはん	タンドリーチキン そえやさいサラダ コーンとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・むぎ・あぶら・こむぎこ	とりにく・ヨーグルト・ベーコン・とうにゅう・ぎゅうにゅう	にんにく・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん・たまねぎ・パセリ
20	水	こめこパン	さけのパズルやき ポルシチ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう	あられ	パン・あぶら・ケーキ	さけ・ぶたにく・ぎゅうにゅう	パズル・たまねぎ・にんじん・ピーツ・トマト・キャベツ・セロリー
21	木	ごはん	とりにくのクリームシチュー わふうだいこんサラダ	ぎゅうにゅう	りんごいり ヨーグルト ケーキ	こめ・じゃがいも・バター・こむぎこ・さとう・ごま・ケーキミックス	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム・ハム・はなかつお・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・パセリ・だいこん・きゅうり・りんごかん
22	金	ごはん	タンドリーチキン だいこんサラダ・とうふのみそしる	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・マヨネーズ・ごま	とりにく・ヨーグルト・ハム・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう	ケチャップ・だいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ・ねぎ
23	土	きしめん	きしめん ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	きしめん	とりにく・あぶらあげ・なると・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ
25	月	ごはん	ぶりのてりやき・ぶたじる キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・みりん・マヨネーズ・さつまいも	ぶり・ちくわ・ぶたにく・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう	しょうが・キャベツ・コーンかん・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ
26	火	ごはん	さけのみそやき・ちゃんこじる やさいのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう	あられ かりんとう	こめ・さとう・みりん・マヨネーズ・かたくりこ・いなかあられ	さけ・あかみそ・ちくわ・とりひきにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・はくさい・だいこん・たまねぎ
27	水	ごはん	とりにくのマーメイドやき ほうれんそうのごまあえ キャベツスープ	ぎゅうにゅう	クープ パイ	こめ・あぶら・オレンジマーメイド・ごま・さとう・コーンスターチ	とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・ヨーグルト	オレンジジュース・ほうれんそう・はくさい・にんじん・キャベツ・たまねぎ・レモンかじゅう・パインかん
28	木	ごはん	カレーポークビーンズ あおなとひじきのあえもの バナナ	のむヨーグルト	あられ	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごま	ゆでだいず・ぶたにく・ひじき・のむヨーグルト	にんじん・たまねぎ・ケチャップ・ローリエ・ほうれんそう・キャベツ・もやし・バナナ

※こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【最後の平日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】

【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。】

