



# 12月 幼児食献立表



きららうえばる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 金	オレンジ	ご飯 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう もずくのみそ汁	白身魚 ちきあぎ もずく 卵	白米 マヨネーズ	人参 トマト ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	15 金	みかん	ご飯 キーマカレー 春雨サラダ 大根スープ	豚ミンチ ちくわ 春雨	白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 大根 しめじ ねぎ
	午後おやつ	ハニークリームトースト 牛乳	生クリーム 牛乳	食パン バター 砂糖 はちみつ			午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	りんご
2 土	バナナ	豚玉丼 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚ミンチ 卵 ちくわ ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ	16 土	バナナ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 小松菜
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン		午後おやつ	セサミビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット	レーズン
4 月	りんご	シンデレラカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚ミンチ 卵	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 セロリ	18 月	りんご	肉うどん 小松菜の白和え ポテトフライ	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナ缶	うどん フライドポテト	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 人参
	午後おやつ	黒ゴマケーキ 牛乳	卵 牛乳	黒糖 小麦粉 ごま 油			午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米 ごま	
5 火	グレープ フルーツ	ミートスパゲティ チョレギサラダ ワカメスープ	合挽き肉 ハム ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス 胡瓜 コーン 玉ねぎ	19 火	オレンジ	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 切干大根ナムル ゆし豆腐	鮭 ハム ゆし豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ	ブロッコリー 切干大根 小松菜 ねぎ
	午後おやつ	ふりかけおにぎり 小魚	小魚	白米 ふりかけ			午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン	
6 水	バナナ	もちきびご飯 魚のカレー揚げ クービーリチー 厚揚げのみそ汁	白身魚 昆布 豚肉 厚揚げ	白米 もちきび	ブロッコリー 切干大根 人参 小松菜	20 水	グレープ フルーツ	タコライス 焼きちくわ 卵スープ	合挽き肉 チーズ ちくわ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト ほうれん草
	午後おやつ	さつまいものシュガー焼き 牛乳	牛乳	さつまいも バター 砂糖			午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつまいも 黒糖 ごま	
7 木	オレンジ	麦ご飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ ワカメときのこのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ	白米 押し麦	長ネギ 人参 ピーマン 南瓜 レーズン しめじ 椎茸	21 木	🍪 🍬 🎄 🍪 お弁当会 🍪 🍬 🎄 🍪				
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX							
8 金	みかん	ご飯 鶏肉のゴマ唐揚げ キャベツサラダ アーサ汁	鶏肉 ハム アーサ	白米	コーン キャベツ 胡瓜 人参 冬瓜 ねぎ	22 金	りんご	冬至ジュシー 野菜かきあげ 胡瓜のおかかあえ 豚汁	ひじき ツナ缶 ウインナー 豚肉	白米 こんにやく	人参 にはら 南瓜 玉ねぎ 水菜 胡瓜 大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油			午後おやつ	ぜんざい せんべい		金時豆 押し麦 黒糖 砂糖 せんべい	
9 土	バナナ	カレーピラフ ツナサラダ 大根のみそ汁	鶏ミンチ ツナ缶	白米	ピーマン 人参 コーン キャベツ 人参 大根 えのき茸 ねぎ	23 土	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	動物ビスケット チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	動物ビスケット			午後おやつ	タンナファクルー チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	タンナファクルー	
11 月	パイ	ご飯 チキンのマーメレード焼き 冬瓜の煮物 なめこ汁	鶏肉 ツナ缶	白米	ブロッコリー 冬瓜 人参 なめこ 白菜 ねぎ	25 月	《クリスマスメニュー》 ピラフ トナカイハンバーグ ポテトサラダツリー フルーツ(みかん) コーンスープ				
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 きなこ 牛乳	ケーキMIX 油			午後おやつ	クリスマスプリン 牛乳	プリン 牛乳	ココア クッキー	
12 火	みかん	麦ご飯 はんぺんチーズフライ ひじき炒め ワカメのみそ汁	卵 はんぺん ひじき ちきあぎ 油揚げ ワカメ	白米 押し麦 小麦粉 パン粉	トマト 人参 にはら 玉ねぎ ねぎ	26 火	りんご	玄米ご飯 すき焼き風 マカロニサラダ アーサ汁	豚肉 厚揚げ マカロニ マヨネーズ アーサ	玄米 白米 しらたき マカロニ	ごぼう 人参 ブロッコリー 胡瓜 人参 みかん缶 えのき茸 ねぎ
	午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	小麦粉 砂糖 油 ココア			午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	粉チーズ 卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	
13 水	りんご	もずく丼ぶり かりかり胡瓜 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ 糸かつお 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 ほうれん草 しめじ	27 水	バナナ	麦ご飯 さばの竜田揚げ 豚バラ大根 豆腐のみそ汁	さば 豚肉 木綿豆腐	白米 押し麦	ブロッコリー 大根 ねぎ しめじ ほうれん草
	午後おやつ	南瓜スコーン 牛乳	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	南瓜		午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	砂糖 ケーキMIX バター	
14 木	オレンジ	もちきびご飯 きびなごの唐揚げ 人参しりしり ゆし豆腐	きびなご ツナ缶 卵 ゆし豆腐	白米 もちきび	トマト 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	28 木	みかん	年納そば キャベツのしらすあえ 南瓜の煮物	三枚肉 かまぼこ しらす	沖縄そば	ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 南瓜
	午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶 パイン缶		午後おやつ	鮭おにぎり チーズ	鮭 チーズ	白米	

今年もお世話になりました。



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。  
 ※ 28日(木)が御用納めになります。

