



12月の予定献立表



令和6年11月29日発行

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ		
		主食	ご飯 ●主菜 ◆副菜 ★汁物			(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。		
2	月	ご飯	● 豚肉の生姜煮 ◆ 三色ごま和え ★ 豆腐の味噌汁	豚肉・玉葱・しょう油・フロッコリー ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 豆腐・玉葱・じゃが芋・わかめ・いりこ・味噌	バナナ	◇ ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳	
3	火	ご飯	● 白身魚のおろし煮 ◆ 青梗菜の磯和え ★ 水菜のすまし汁	パトウ・大根・片栗粉・しょう油・砂糖 青梗菜・白菜・人参・海苔・しょう油 水菜・玉葱・じゃが芋・卵・いりこ・しょう油	みかん	◇ アップルクッキー りんご・小麦粉・バター・卵・砂糖 牛乳	牛乳	
4	水	麺	● ちゃんぽん ◆ エッグサラダ ★ 小松菜のナムル	中華麺・豚肉・エビ・イカ・アサリ・玉葱・人参・白菜・葱・鶏ガラ・しょう油 卵・じゃが芋・フロッコリー・人参・マヨネーズ 小松菜・もやし・人参・ハム・ごま・しょう油・ごま油	りんご	◇ 十五穀梅おにぎり 米・十五穀米・梅干し・海苔 お茶	牛乳	
5	木	ご飯	● 厚揚げの味噌煮 ◆ 春雨の中華和え ★ ニラ卵スープ	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・青梗菜・味噌・砂糖 春雨・小松菜・もやし・人参・酢・砂糖・ごま油 卵・ニラ・玉葱・麩・鶏ガラ・しょう油	バナナ	♡ お芋のスフレ さつまいも・ホットケーキミックス・卵・砂糖・牛乳・生クリーム	牛乳	
6	金	ご飯	● 鶏とほろ丼 ◆ 和風サラダ ★ 白菜のすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油 大根・人参・小松菜・ひじき・かまぼこ・かつお節・酢・サラダ油 白菜・玉葱・しめじ・葱・豆腐・いりこ・しょう油	オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳	
7	土	ご飯	● 炊き込みご飯 ★ のっぺい汁	鶏肉・ひじき・人参・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・しょう油 里芋・大根・人参・厚揚げ・葱・片栗粉・いりこ・しょう油	みかん	お菓子 牛乳	牛乳	
9	月	ご飯	● ポークチャップ ◆ フレンチサラダ ★ ほうれん草と卵のスープ	豚肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・じゃが芋・青のり フロッコリー・キャベツ・コーン・酢・サラダ油 卵・ほうれん草・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油	りんご	◇ 鮭わかめおにぎり 米・鮭・わかめ・ごま お茶	牛乳	
10	火	ご飯	● ぶり大根 ◆ 納豆和え ★ 油揚げの味噌汁	ぶり・大根・しょう油 納豆・人参・もやし・ほうれん草・かつお節・海苔・しょう油 油揚げ・玉葱・しめじ・わかめ・いりこ・味噌	バナナ	スイートポテト 牛乳	牛乳	
11	水	麺	● たらこスパゲティ ◆ 鉄骨サラダ ★ ポテトスープ	スパゲティ・たらこ・玉葱・人参・マッシュルーム・バター・海苔 切干大根・しらす干し・ひじき・人参・小松菜・ごま・マヨネーズ・しょう油 じゃが芋・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・しょう油	みかん	◇ 鶏ごぼうおにぎり 米・鶏挽肉・ごぼう・人参 お茶	牛乳	
12	木	ご飯	● 豆腐のカレー煮 ◆ フロッコリーのおかか和え ★ 青梗菜のスープ	豆腐・豚肉・玉葱・人参・青梗菜・カレールウ フロッコリー・白菜・コーン・かつお節・しょう油 青梗菜・玉葱・卵・麩・いりこ・しょう油	バナナ	◇ ジャがフリッツ じゃが芋・小麦粉・バター・コンソメ	牛乳	
13	金	麦ご飯	● 鶏のマーマレード焼き ◆ ほうれん草のごま和え ★ 具だくさん味噌汁	鶏肉・マーマレード・しょう油・キャベツ ほうれん草・白菜・人参・ごま・しょう油 豆腐・里芋・大根・人参・ごぼう・春菊・いりこ・味噌	りんご	◇ 餃子ピザ 餃子の皮・マヨネーズ・ペーコン・チーズ	牛乳	
14	土	ご飯	● 中華丼 ★ じゃが芋のすまし汁	豚肉・エビ・イカ・アサリ・白菜・玉葱・人参・青梗菜・干し椎茸・片栗粉・鶏ガラ じゃが芋・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳	
16	月		弁当日				ヨーグルト	牛乳
17	火	ご飯	● さばの蒲焼き ◆ ごまネ スalada ★ さつまいもの味噌汁	さば・片栗粉・しょう油・砂糖・フロッコリー ほうれん草・白菜・人参・ハム・ごま・マヨネーズ・しょう油 さつまいも・玉葱・人参・しめじ・油揚げ・葱・いりこ・味噌	りんご	◇ ココアトースト 食パン・マーガリン・ココア・砂糖 牛乳	牛乳	
18	水	麺	● 焼きそば ◆ わかめと大根の酢もの ★ じゃが芋のすまし汁	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ソース・青のり・かつお節 わかめ・大根・人参・しらす干し・酢・砂糖 玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ ピラフおにぎり 米・ペーコン・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ お茶	牛乳	
19	木	ご飯	● おでん風煮物 ◆ ほうれん草の磯和え ★ えのき茸のすまし汁	鶏肉・厚揚げ・ちくわ・うずら卵・大根・里芋・しょう油 ほうれん草・白菜・人参・もやし・海苔・しょう油 えのき茸・麩・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	りんご	肉まん 牛乳	牛乳	
20	金	ご飯	● 千キンカレー ◆ ツナサラダ ★ 白菜スープ	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・カレールウ マグロの水煮・キャベツ・ほうれん草・酢・サラダ油 白菜・玉葱・卵・いりこ・しょう油	バナナ	◇ かぼちゃスティックパイ パイシート・かぼちゃ・砂糖・バター 牛乳	牛乳	
21	土		発表会	未満児給食		お菓子 牛乳	牛乳	
23	月	ご飯	● さばの塩焼き ◆ 切干大根の含め煮 ★ 麩のすまし汁	さば・じゃが芋・青のり 切干大根・人参・高野豆腐・さつまいも・干し椎茸・しょう油・砂糖 麩・玉葱・えのき茸・水菜・卵・いりこ・しょう油	みかん	◇ ひじきの炊き込みおにぎり 米・鶏肉・油揚げ・ひじき・人参 お茶	牛乳	
24	火	赤飯	● おから千キンナゲット ◆ もやしとわかめの酢もの ★ 豚汁	鶏挽肉・おから・玉葱・卵・コンソメ・片栗粉・ケチャップ・フロッコリー もやし・わかめ・人参・小松菜・かまぼこ・酢・砂糖 豚肉・豆腐・さつまいも・大根・人参・ごぼう・葱・いりこ・味噌	りんご	◇ 誕生ケーキ カスタード・生クリーム・イチゴ・マシュマロ 牛乳	牛乳	
25	水	パン	● ローストチキン ◆ マカロニサラダ ♡ 冬野菜のポトフ	鶏肉・玉葱・しょう油・フロッコリー マカロニ・ハム・きゅうり・人参・マヨネーズ かぶ・白菜・玉葱・人参・ペーコン・コンソメ	オレンジ	◇ スノーボールクッキー 小麦粉・片栗粉・バター・グラニュー糖・粉砂糖 牛乳	牛乳	
26	木	ご飯	● マーボー豆腐 ◆ ひじきの五目酢和え ★ かきたま汁	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・片栗粉 ひじき・白菜・人参・コーン・ちくわ・ごま・酢・砂糖 卵・玉葱・じゃが芋・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	◇ お好み焼き 豚肉・小麦粉・キャベツ・長芋・卵・青のり・生卵・ソース・マヨネーズ 牛乳	牛乳	
27	金	麺	● 年越し肉うどん ◆ さつまいもの甘煮・黒豆 ★ かぶのゆず風味酢もの	うどん・牛肉・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 さつまいも・砂糖・黒豆 かぶ・ゆず・白菜・水菜・酢・砂糖	りんご	◇ 青菜おにぎり 米・青菜 お茶	牛乳	
28	土	ご飯	● ピラフ ★ ポテトスープ	ウインナー・玉葱・人参・コーン・コンソメ・バター じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	みかん	お菓子 牛乳	牛乳	

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、16日です。

今月の旬

ほうれん草・小松菜・フロッコリー・白菜・春菊・里芋・大根・かぶ・れんこん・ごぼう・みかん

