１２月給食献立表(幼児食)

令和５年１１月３０日　めぐみ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土

日付					1日	2日
昼食	**【三色の栄養】** **★体を作るもとになる** **:肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品等** **★エネルギーのもとになる** **:米、パン、麺類、いも、砂糖、等** **★体の調子を整えるもとになる** **:野菜、きのこ類、果物等**		**【レシピ紹介白肉じゃが】** ＊材料（4人分）＊ じゃが芋3個　玉葱1個　人参1本　豚もも250g 油大1/2　水300ml　寒こうじ大2　酒大3 ＊作り方＊ ①じゃが芋と人参を一口大、玉葱をくし切りにする。 ②鍋に油、①を入れ、油を全体になじませたら弱火にかける。 ③玉葱に火が通ったら、水を加えて中火で沸かす。沸騰したら豚もも、寒こうじ、酒を入れ、落し蓋をして人参が柔らかくなるまで火を通す。完成！		チキンカレー キャベツの塩昆布和え スープ ヨーグルト	醤油ラーメン じゃがいものチーズ焼き フルーツ
午後のおやつ					チーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳
食材	**バランスよく食べましょう！**				米・人参・じゃが芋・玉葱・鶏肉・きゅうり・キャベツ・えのき	ほうれん草・人参・もやし・豚肉・中華麺・ツナ・コーン・じゃが芋

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根煮 みそ汁 ゼリー	ごはん チーズつくね 白和え すまし汁 フルーツ	焼うどん ささみときゅうりの マヨポン和え ミニトマト スープ フルーツ	16穀ごはん エビマヨ 五色和え みそ汁 フルーツ	納豆ごはん ごまあえ 豚汁 フルーツ	おゆうぎ会
午後のおやつ	枝豆入りマカロニ 牛乳	チョコチップスコーン 牛乳	とうもろこしと干しエビのおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	おからドーナツ 牛乳	
食材	米・鯖・絹さや・さつま揚げ・白滝・人参・切干大根・ほうれん草	チーズ・玉葱・鶏ひき肉・ごま・豆腐・ほうれん草・人参・白滝・かぶ・かぶ葉	人参・キャベツ・もやし・ウインナー・うどん・レタス・きゅうり・ささみ・トマト・ねぎ・わかめ	米・エビ・大根・人参・ハム・コーン・ほうれん草・えのき・葱	納豆・米・チーズ・ごま・もやし・人参・いんげん・ごぼう・白滝・大根・葱・豚肉	

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	サンドウィッチ さつま芋のグラタン ミートボール スープ フルーツ	ごはん 豚肉のごま味噌焼き 切干大根と水菜のサラダ すまし汁 フルーツ	ちゃんぽんラーメン 海藻サラダ のり塩ポテト ゼリー	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴら みそ汁 ヨーグルト	きりたんぽ いそあえ フルーツポンチ	焼きそば ジャーマンポテト スープ フルーツ
午後のおやつ	お好み焼き 麦茶	もちもちチーズパン 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	スノーボールクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
食材	コーン・きゅうり・レタス・ハム・食パン・チーズ・さつま芋・鶏肉・キャベツ	玉葱・豚肉・ごま・水菜・切干大根・わかめ・小松菜	豚肉・葱・コーン・玉葱・キャベツ・人参・中華麺・かまぼこ・きゅうり・わかめ・とさかのり・じゃが芋	鶏肉・人参・蓮根・さつま揚げ・枝豆・白滝・ごぼう・青梗菜	白滝・人参・ごぼう・葱・せり・まいたけ・鶏肉・きりたんぽ・もやし・人参・ほうれん草・のり	豚肉・玉葱・キャベツ・人参・もやし・中華麺・ウインナー・いんげん・じゃが芋・わかめ・コーン

★クリスマスバイキング★

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ナポリタン ポテトサラダ ナゲット スープ フルーツ	ごはん 豚肉とメンマの炒め物 青梗菜のコーン和え みそ汁 フルーツ	ごはん 白肉じゃが なめたけ和え みそ汁 ヨーグルト	ジャムパン シーフードサラダ クリームシチュー フルーツ	ピラフ ハンバーグ／からあげ コロコロサラダ スープ ゼリー	肉うどん ナムル フルーツ
午後のおやつ	おいなりさん 麦茶	みかんムース 麦茶	焼きいも 牛乳	お菓子 牛乳	ココアブラマンジェ 麦茶	お菓子 牛乳
食材	ピーマン・玉葱・ウインナー・パスタ・チーズ・コーン・じゃが芋・人参・きゅうり・玉葱・ほうれん草	米・豚肉・きくらげ・筍・コーン・人参・青梗菜・ハム・わかめ・えのき	米・人参・じゃが芋・玉葱・絹さや・豚肉・ほうれん草・白菜・なめたけ・もやし	食パン・エビ・パプリカ・きゅうり・レタス・鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草	米・グリンピース・コーン・人参・ベーコン・鶏肉・トマト・きゅうり・ちくわ・キャベツ	うどん・豚肉・わかめ・玉葱・人参・ぜんまい・ほうれん草・もやし

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日／31日
昼食	麦ごはん 焼肉 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のサッパリ煮 納豆和え みそ汁 ヨーグルト	わかめうどん ウインナー たたききゅうり ゼリー	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き わかめとしらすの カリカリサラダ みそ汁 フルーツ	休園	休園
午後のおやつ	ココアケーキ 牛乳	お菓子・フルーツ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	お菓子 麦茶		
食材	米・押麦・ピーマン・玉葱・豚肉・レバー・ベーコン・レーズン・チーズ・南瓜・絹さや・油揚げ	米・鶏肉・納豆・白菜・ほうれん草・人参・かぶ	うどん・わかめ・鶏肉・ほうれん草・玉葱・ウインナー・きゅうり・赤パプリカ・塩昆布	米・鮭・コーン・わかめ・枝豆・しらす・油揚げ・トマト・なめこ・葱		

１２月給食献立表(完了食)

令和５年１１月３０日　めぐみ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土

日付					1日	2日
昼食	**【三色の栄養】** **★体を作るもとになる** **:肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品等** **★エネルギーのもとになる** **:米、パン、麺類、いも、砂糖、等** **★体の調子を整えるもとになる** **:野菜、きのこ類、果物等**		**【レシピ紹介白肉じゃが】** ＊材料（4人分）＊ じゃが芋3個　玉葱1個　人参1本　豚もも250g 油大1/2　水300ml　寒こうじ大2　酒大3 ＊作り方＊ ①じゃが芋と人参を一口大、玉葱をくし切りにする。 ②鍋に油、①を入れ、油を全体になじませたら弱火にかける。 ③玉葱に火が通ったら、水を加えて中火で沸かす。沸騰したら豚もも、寒こうじ、酒を入れ、落し蓋をして人参が柔らかくなるまで火を通す。完成！		チキンカレー キャベツの和えもの スープ ヨーグルト	醤油ラーメン じゃがいものチーズ焼き フルーツ
午後のおやつ					食パン 牛乳	お菓子 牛乳
食材	**バランスよく食べましょう！**				米・人参・じゃが芋・玉葱・鶏肉・きゅうり・キャベツ・えのき	ほうれん草・人参・もやし・豚肉・中華麺・ツナ・コーン・じゃが芋

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん 鮭煮 切干大根煮 みそ汁 ゼリー	ごはん チーズつくね 白和え すまし汁 フルーツ	焼うどん ささみときゅうりの 和え物 スープ フルーツ	ごはん 鶏肉煮 五色和え みそ汁 フルーツ	納豆ごはん ごまあえ 豚汁 フルーツ	おゆうぎ会
午後のおやつ	枝豆入りマカロニ 牛乳	お菓子 牛乳	とうもろこしのおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	焼きいも 牛乳	
食材	米・鮭・絹さや・さつま揚げ・白滝・人参・切干大根・ほうれん草	チーズ・玉葱・鶏ひき肉・ごま・豆腐・ほうれん草・人参・白滝・かぶ	人参・キャベツ・もやし・ウインナー・うどん・レタス・きゅうり・ささみ・ねぎ・わかめ	米・鶏肉・大根・人参・ハム・コーン・ほうれん草・えのき・葱	納豆・米・チーズ・ごま・もやし・人参・いんげん・ごぼう・白滝・大根・葱・豚肉	

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	食パン 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	ごはん 豚肉のごま味噌焼き 切干大根のサラダ すまし汁 フルーツ	ちゃんぽんラーメン 海藻サラダ のり塩ポテト ゼリー	ごはん 鶏肉煮 きんぴら みそ汁 ヨーグルト	きりたんぽ いそあえ フルーツポンチ	焼きそば ジャーマンポテト スープ フルーツ
午後のおやつ	お好み焼き 麦茶	食パン 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	南瓜煮 牛乳	お菓子 牛乳
食材	コーン・きゅうり・レタス・ハム・食パン・チーズ・さつま芋・鶏肉・キャベツ	玉葱・豚肉・ごま・切干大根・わかめ・小松菜	豚肉・葱・コーン・玉葱・キャベツ・人参・中華麺・かまぼこ・きゅうり・わかめ・じゃが芋	鶏肉・人参・蓮根・さつま揚げ・枝豆・白滝・ごぼう・青梗菜	白滝・人参・ごぼう・葱・まいたけ・鶏肉・きりたんぽ・もやし・人参・ほうれん草・のり	豚肉・玉葱・キャベツ・人参・もやし・中華麺・ウインナー・いんげん・じゃが芋・わかめ・コーン

★クリスマスバイキング★

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ナポリタン ポテトサラダ スープ フルーツ	ごはん 豚肉煮 青梗菜のコーン和え みそ汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが なめたけ和え みそ汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	ピラフ 鶏肉煮 コロコロサラダ スープ ゼリー	肉うどん ナムル フルーツ
午後のおやつ	おにぎり 麦茶	ゼリー 麦茶	焼きいも 牛乳	お菓子 牛乳	ヨーグルト 麦茶	お菓子 牛乳
食材	ピーマン・玉葱・ウインナー・パスタ・チーズ・コーン・じゃが芋・人参・きゅうり・玉葱・ほうれん草	米・豚肉・きくらげ・コーン・人参・青梗菜・ハム・わかめ・えのき	米・人参・じゃが芋・玉葱・絹さや・豚肉・ほうれん草・白菜・なめたけ・もやし	食パン・パプリカ・きゅうり・レタス・鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草	米・グリンピース・コーン・人参・ベーコン・鶏肉・トマト・きゅうり・ちくわ・キャベツ	うどん・豚肉・わかめ・玉葱・人参・ほうれん草・もやし

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日／31日
昼食	ごはん 豚肉煮 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉煮 納豆和え みそ汁 ヨーグルト	わかめうどん ウインナー たたききゅうり ゼリー	ごはん 鮭煮 わかめとしらすの カリカリサラダ みそ汁 フルーツ	休園	休園
午後のおやつ	食パン 牛乳	お菓子・フルーツ 牛乳	おにぎり 麦茶	お菓子 麦茶		
食材	米・ピーマン・玉葱・豚肉・ベーコン・チーズ・南瓜・絹さや・油揚げ	米・鶏肉・納豆・白菜・ほうれん草・人参・かぶ	うどん・わかめ・鶏肉・ほうれん草・玉葱・ウインナー・きゅうり・赤パプリカ	米・鮭・わかめ・枝豆・しらす・油揚げ・トマト・なめこ・葱		

１２月給食献立表(後期食)

令和５年１１月３０日　めぐみ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	【三色の栄養】 ★体を作るもとになる :肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品等 ★エネルギーのもとになる :米、パン、麺類、いも、砂糖、等 ★体の調子を整えるもとになる :野菜、きのこ類、果物等 バランスよく食べましょう！		【レシピ紹介白肉じゃが】 ＊材料（4人分）＊ じゃが芋3個　玉葱1個　人参1本　豚もも250g 油大1/2　水300ml　寒こうじ大2　酒大3 ＊作り方＊ ①じゃが芋と人参を一口大、玉葱をくし切りにする。 ②鍋に油、①を入れ、油を全体になじませたら弱火にかける。 ③玉葱に火が通ったら、水を加えて中火で沸かす。沸騰したら豚もも、寒こうじ、酒を入れ、落し蓋をして人参が柔らかくなるまで火を通す。完成！		1日	2日
昼食					軟飯/肉じゃが キャベツの和えもの スープ ヨーグルト	醤油ラーメン じゃがいものチーズ焼き フルーツ
午後のおやつ					食パン 麦茶	お菓子 麦茶
食材					米・人参・じゃが芋・玉葱・鶏肉・きゅうり・キャベツ・えのき	ほうれん草・人参・もやし・豚肉・中華麺・ツナ・じゃが芋

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	軟飯 鮭煮 切干大根煮 みそ汁 ゼリー	軟飯 チーズつくね 白和え すまし汁 フルーツ	焼うどん ささみときゅうりの 和え物 スープ フルーツ	軟飯 鶏肉煮 和えもの みそ汁 フルーツ	軟飯/納豆 ごまあえ 豚汁 フルーツ	おゆうぎ会
午後のおやつ	枝豆入りマカロニ 麦茶	お菓子 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	焼きいも 麦茶	
食材	米・鮭・絹さや・人参・切干大根・ほうれん草	チーズ・玉葱・鶏ひき肉・ごま・豆腐・ほうれん草・人参・かぶ	人参・キャベツ・もやし・うどん・レタス・きゅうり・ささみ・ねぎ・わかめ	米・鶏肉・大根・人参・ほうれん草・えのき・葱	納豆・米・チーズ・ごま・もやし・人参・いんげん・ごぼう・大根・葱・豚肉	

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	食パン 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	軟飯 豚肉のごま味噌焼き 切干大根のサラダ すまし汁 フルーツ	ちゃんぽんラーメン 海藻サラダ のり塩ポテト ゼリー	軟飯 鶏肉煮 きんぴら みそ汁 ヨーグルト	軟飯/鶏肉煮 いそあえ フルーツポンチ	焼きそば ジャーマンポテト スープ フルーツ
午後のおやつ	おじや 麦茶	食パン 麦茶	鮭おじや 麦茶	お菓子 麦茶	南瓜煮 麦茶	お菓子 麦茶
食材	きゅうり・レタス・食パン・チーズ・さつま芋・鶏肉・キャベツ	玉葱・豚肉・ごま・切干大根・わかめ・小松菜	豚肉・葱・玉葱・キャベツ・人参・中華麺・きゅうり・わかめ・じゃが芋	鶏肉・人参・蓮根・枝豆・ごぼう・青梗菜	人参・ごぼう・葱・まいたけ・鶏肉・米・もやし・人参・ほうれん草・のり	豚肉・玉葱・キャベツ・人参・もやし・中華麺・いんげん・じゃが芋・わかめ

★クリスマスバイキング★

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ナポリタン ポテトサラダ スープ フルーツ	軟飯 豚肉煮 青梗菜の和え物 みそ汁 フルーツ	軟飯 肉じゃが なめたけ和え みそ汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ	軟飯 鶏肉煮 コロコロサラダ スープ ゼリー	肉うどん ナムル フルーツ
午後のおやつ	おじや 麦茶	ゼリー 麦茶	焼きいも 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
食材	ピーマン・玉葱・ツナ・パスタ・チーズ・じゃが芋・人参・きゅうり・玉葱・ほうれん草	米・豚肉・きくらげ・人参・青梗菜・わかめ・えのき	米・人参・じゃが芋・玉葱・絹さや・豚肉・ほうれん草・白菜・なめたけ・もやし	食パン・パプリカ・きゅうり・レタス・鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草	米・グリンピース・人参・鶏肉・トマト・きゅうり・キャベツ	うどん・豚肉・わかめ・玉葱・人参・ほうれん草・もやし

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日／31日
昼食	軟飯 豚肉煮 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 鶏肉煮 納豆和え みそ汁 ヨーグルト	わかめうどん たたききゅうり ゼリー	軟飯 鮭煮 わかめとしらすの カリカリサラダ みそ汁 フルーツ	休園	休園
午後のおやつ	食パン 麦茶	お菓子・フルーツ 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶		
食材	米・ピーマン・玉葱・豚肉・チーズ・南瓜・絹さや	米・鶏肉・納豆・白菜・ほうれん草・人参・かぶ	うどん・わかめ・鶏肉・ほうれん草・玉葱・きゅうり・赤パプリカ	米・鮭・わかめ・枝豆・しらす・トマト・なめこ・葱		