令和5年　12月予定献立表

竜王西保育園

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献　立　名	主食	赤の食品 肉・血・骨になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 働く力になる	備考
AMおやつ		せんべい　牛乳		牛乳		せんべい	給食のハヤシライスは美味しいと子どもたちにも人気のメニューです
1	金	ハヤシライス	ごはん	豚肉	にんにく　玉葱　人参　しめじ　トマト　オレンジジュース　グリンピース	ハヤシルー　じゃが芋　油	
		サウザンサラダ		海藻　ミックスビーンズ		ドレッシング	
		フルーツポンチ			みかん　パイン　黄桃　レーズン　バナナ　りんご		
おやつ		チチヤスプリン				プリン	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	
2	土	コロッケ	ごはん			コロッケ　油	
		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め			キャベツ　人参　もやし	油	
		果物（バナナ）			バナナ		
おやつ		ビスケット　麦茶				ゼリー	
AMおやつ		ビスケット　麦茶					カレイのカラダが木の葉のように薄っぺらいことから、魚へンに草冠をとった葉で「鰈」と書きます
4	月	カレイのチーズ焼き	ごはん	カレイ　チーズ	パセリ　にんにく	パン粉　油	
		高野豆腐煮		高野豆腐　鶏肉	人参　椎茸　いんげん	砂糖	
		じゃが芋の味噌汁		味噌　煮干し	小松菜　ねぎ	じゃが芋	
		果物（ラ・フランス）			ラ・フランス		
PMおやつ		バームクーヘン　牛乳		飲:牛乳		ベームクーヘン	
AMおやつ		クッキー　麦茶					山梨県の郷土料理と言えば“ほうとう”ですね。寒い季節には体が温まります
5	火	ほうとう	麺	豚肉　煮干し　味噌	南瓜　人参　大根　椎茸　ねぎ	ほうとう　油　じゃが芋　ごま油	
		豆腐のナゲット		豆腐ナゲット		油	
		もやしのごま和え		鶏肉	もやし　小松菜　人参　えのき	ごま　砂糖	
		果物（バナナ）			りんご		
PMおやつ		♪フルーツサンド　牛乳		生クリーム	黄桃	パン	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	HOBOTAMAは豆乳加工品をベースに、大部分を植物由来の原材料で作ったスクランブルエッグ風の商品です
6	水	鶏そぼろ丼	ごはん	鶏肉　HOBOTAMA	玉葱　人参　いんげん　生姜　にんにく	米　油　砂糖	
		ほうれん草の五目胡麻和え		かまぼこ　寒天	ほうれん草　胡瓜　人参　もやし	ごま　砂糖	
		野菜ぽかぽか味噌汁		豆乳ヨーグルト　味噌　煮干し	まいたけ　人参　ねぎ　生姜	じゃが芋	
		果物（パイン）			パイン		
PMおやつ		♪みかん蒸しパン　牛乳			みかん　オレンジジュース	小麦粉　ベーキングパウダー　油　砂糖	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	世界の料理～スコットランド～
7	木	コテージパイ	パン	牛肉　豚肉　牛乳　チーズ	人参　トマト　玉葱	バター　小麦粉　じゃが芋	
		ごぼうサラダ			ごぼう　赤ピーマン　胡瓜　コーン	片栗粉　砂糖　油	
		スコッチブロス		ベーコン　鶏肉	ねぎ　セロリ　玉葱　人参	押麦　オリーブ油	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		♪ごまノンエッグクッキー　牛乳		飲:牛乳		小麦粉　砂糖　ごま　油	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	煮豆は子どもたちになじみのない料理ですが、古くから日本に使わる料理を伝承し続けていきたいです
8	金	魚のコーン揚げ	ごはん	カレイ	クリームコーン	小麦粉　天ぷら粉　油	
		煮豆		金時豆		砂糖	
		豚汁		豚肉　豆腐　味噌　煮干し	ごぼう　人参　こんにゃく　ねぎ	ごま油　里芋　じゃが芋	
		果物（オレンジ）			オレンジ		
PMおやつ		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ		クッキー　麦茶				クッキー	
9	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		春巻き				春巻き　油	
		野菜炒め			キャベツ　人参　もやし	油	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		ビスケット　麦茶				ゼリー	
AMおやつ		クッキー　麦茶					乾物～ビーフン～
11	月	ナシゴレン	ごはん	豚肉	玉葱　ピーマン　赤ピーマン　にんにく	米　油　砂糖	
		人参の甘煮ブロッコリー添え			人参　ブロッコリー	砂糖　油	
		ビーフンスープ		ベーコン　かまぼこ	玉葱　人参　チンゲンサイ	片栗粉　ビーフン	
		果物（パイン）			パイン		
PMおやつ		♪りんごパン　牛乳		飲:牛乳　スキムミルク　ヨーグルト	りんご	ホットケーキ粉　バター　砂糖	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	SDGsメニュー
12	火	高野豆腐カレーライス	ごはん	高野豆腐	玉葱　セロリ　人参　りんご	米　じゃが芋　油　カレールー	
		福神漬け			福神漬		
		ヘルシーサラダ		わかめ　鶏肉	人参　胡瓜　コーン　大根	片栗粉　油　砂糖	
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん　パイン　黄桃　レーズン　バナナ	砂糖	
PMおやつ		安納芋焼き芋　牛乳		飲:牛乳		安納芋	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	お誕生日会
13	水	赤飯	ごはん	甘納豆		もち米　米　ごま	
		豚肉の西京焼き		豚肉　味噌	ねぎ　生姜	砂糖　小麦粉　ごま油	
		里芋の煮物			人参　いんげん	里芋　砂糖	
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐　わかめ　味噌	もやし		
		果物（りんご）			りんご		
PMおやつ		お誕生日ケーキ　牛乳		飲:牛乳　生クリーム	いちご	お米deスティックケーキ　カラーシュガー	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

日	曜日	献立名	主食	赤の食品 肉・血・骨になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 働く力になる	備考
AMおやつ		クラッカー　麦茶				クラッカー	
14	木	クリームシチュー	ごはん	鶏肉	玉葱　人参　ブロッコリー	油　じゃが芋　ホワイトルー	Book de Lunch「うれしいおいしいはんぶんこ」
		きのこのオムレツ		ツナ　卵	しめじ　えのき	油　砂糖	
		カリフラワーとコーンサラダ			カリフラワー　コーン　キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	
		人参ゼリー		寒天	人参　レモン汁　みかん　オレンジジュース	砂糖	
PMおやつ		せんべい　牛乳		牛乳		せんべい	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	
15	金	チキンカツ	ごはん	鶏肉		小麦粉　パン粉　ノンエッグマヨネーズ　油	乾物 ～マカロニ～
		マカロニソテー			ミックスベジタブル　玉葱	オリーブ油　マカロニ　砂糖	
		南瓜の味噌汁		味噌　煮干し	南瓜　小松菜　ねぎ		
		果物（りんご）			りんご		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		ビスケット　麦茶					
16	土	ミックスフライ	ごはん	エビフライ		油	
		しゅうまい				しゅうまい	
		野菜炒め			キャベツ　人参　もやし	油	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	
AMおやつ		クッキー　麦茶				クッキー	
18	月	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	納豆のネバネバは骨の土台となるカルシウムの吸収を高める効果があります
		納豆和え		納豆	おくら　キャベツ　小松菜　人参　えのき		
		さつま芋と油揚げの味噌汁		油揚げ　味噌　煮干し	ねぎ	さつま芋	
		果物（りんご）			りんご		
PMおやつ		クロワッサン　牛乳		飲:牛乳		クロワッサン	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	
19	火	アジの香味焼き	ごはん	アジ	生姜	砂糖	郷土料理「静岡県」
		白菜サラダ			白菜　ブロッコリー　コーン	ごま　砂糖　オリーブ油　片栗粉	
		おざく		油揚げ	人参　大根　こんにゃく	里芋　砂糖	
		果物（菊花みかん）			みかん		
PMおやつ		♪茶ドレーヌ　牛乳		飲:牛乳　卵	茶葉	小麦粉　砂糖　ベーキングパウダー　マーガリン	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	
20	水	煮込みおでん	セルフおにぎり	さつま揚げ　ちくわぶ　ちくわ　鰹節	大根　人参　こんにゃく	じゃが芋　砂糖	おでんが美味しい季節になりました
		ごぼうチップス			ごぼう	片栗粉　油　砂糖　ごま	
		豚肉とチンゲン菜の味噌汁		豚肉　味噌　煮干し	チンゲンサイ　えのき　ねぎ		
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		♪餃子の皮のパンプキンパイ　牛乳			南瓜　レーズン	餃子の皮　砂糖　油	
AMおやつ		クラッカー　牛乳		牛乳		クラッカー	
21	木	スパゲティーミートソース	麺	豚肉　大豆	玉葱　にんにく　セロリ　トマト	スパゲティー　オリーブ油　油　砂糖	スパゲティーは子どもたちに大人気です
		カリブロコーンサラダ			ブロッコリー　カロフラワー　キャベツ　人参　コーン	ノンエッグマヨネーズ	
		フルーツポンチ			みかん　パイン　桃　レーズン　バナナ　りんご		
PMおやつ		♪きなこおにぎり　麦茶				米　きな粉　砂糖	
AMおやつ		せんべい　牛乳		牛乳		せんべい	冬至メニュー
22	金	大塚人参めし	ごはん	鶏肉　油揚げ	大塚人参　竹の子　いんげん	米　油	
		鯖の幽庵焼き		鯖	ゆず	小麦粉　油　砂糖	
		南瓜のいとこ煮		甘納豆	南瓜	砂糖	
		運盛り味噌汁		味噌　煮干し	大根　こんにゃく　れんこん	うどん	
		果物（菊花みかん）			みかん		
PMおやつ		チチヤスプリン				プリン	
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			Xmas メニュー
25	月	ケチャップライス	ごはん	鶏肉	玉葱　ピーマン　人参	米　油	
		もみの木ハンバーグ		もみの木ハンバーグ	人参　ミックスベジタブル		
		ポテトサラダ		魚肉ハム	コーン　胡瓜　人参	じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ	
		野菜コーンスープ		豆乳	大根　人参　ねぎ　コーン	片栗粉	
		果物（いちご）			いちご		
PMおやつ		クリスマスケーキ　牛乳		飲:牛乳		米粉と豆乳のケーキ	
AMおやつ		クッキー　麦茶				クッキー	
26	火	ツナマカロニグラタン	ごはん	ツナ　スキムミルク　チーズ	玉葱　パセリ	バター　マカロニ　小麦粉　パン粉	グラタンは、フランスのドーフィネ地方で生まれた郷土料理が原形といわれています
		ねばねばサラダ		かまぼこ　めかぶ	切り干し大根　キャベツ　人参	ドレッシング	
		肉団子のトマトスープ		ミートボール	玉葱　人参　トマト	オリーブ油	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		♪キャラメルポテト　牛乳		飲:牛乳		さつま芋　油　バター　砂糖	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	
27	水	レバーケチャップがらめ	ごはん	レバー	生姜	片栗粉　油　砂糖	かみかみ メニュー
		白菜の酢味噌和え		鶏肉　味噌	白菜　もやし　人参　ねぎ　ほうれん草	砂糖	
		根菜の味噌汁		味噌　煮干し	ごぼう　人参　大根　南瓜　ねぎ	じゃが芋	
		果物（菊花みかん）			みかん		
PMおやつ		クッキー　牛乳		飲:牛乳		クッキー	
AMおやつ		せんべい　牛乳		牛乳		せんべい	
28	木	焼きそば	麺	豚肉　青のり	キャベツ　人参　玉葱	中華麺　油	焼きそばの起源は、「炒麺(チャオメン)」と呼ばれる中華麺を炒めて作った料理の総称になります
		手作りしゅうまい		豚肉	玉葱　生姜	しゅうまいの皮	
		中華スープ		鶏肉　豆腐	人参　ほうれん草　もやし	ごま油	
		果物（パイン）			パイン		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）