



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	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
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が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 サウザンサラダ フルーツポンチ	ごはん	豚肉 海藻 ミックスビーンズ	人参 玉葱 人参 しめじ トマト オレンジソース グリンピース みかん パイン 黄桃 レーズン パナナ りんご	ハヤシルー ジャが芋 油 ドレッシング	
	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 オムレツ 野菜炒め 果物 (バナナ)	ごはん	オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	コロッケ 油	
	おやつ	ビスケット 麦茶				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶					カレーのカラダが木の葉のように薄っぺらいことから、魚ハんに草冠をとった葉で「鯉」と書きます
4	月	カレーのチーズ焼き 高野豆腐煮 じゃが芋の味噌汁 果物 (ラ・フランス)	ごはん	カレー チーズ 高野豆腐 鶏肉 味噌 煮干し	パセリ にんにく 人参 椎茸 いんげん 小松菜 ねぎ ラ・フランス	パン粉 油 砂糖 じゃが芋	
	PM	バームクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バームクーヘン	
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 豆腐のナゲット もやしのごま和え 果物 (バナナ)	麺	豚肉 煮干し 味噌 豆腐ナゲット 鶏肉	南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ もやし 小松菜 人参 えのき りんご	ほうとう 油 ジャが芋 ごま油 油 ごま 砂糖	
	PM	♪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 ほうれん草の五目胡麻和え 野菜ほかほか味噌汁 果物 (パイン)	ごはん	鶏肉 HOBOTAMA かまぼこ 寒天 豆乳ヨーグルト 味噌 煮干し	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく ほうれん草 胡瓜 人参 もやし またたけ 人参 ねぎ 生姜 パイン	米 油 砂糖 ごま 砂糖 じゃが芋	
	PM	♪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 ごぼうサラダ スコッチブロス 果物 (バナナ)	パン	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	人参 トマト 玉葱 ごぼう 赤ピーマン 胡瓜 コーン ねぎ セロリ 玉葱 人参 バナナ	バター 小麦粉 ジャが芋 片栗粉 砂糖 油 押麦 オリーブ油	
	PM	♪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、古くから日本に使う料理を伝承し続けていきたいです
8	金	魚のコーン揚げ 煮豆 豚汁 果物 (オレンジ)	ごはん	カレー 金時豆 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	クリームコーン ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ オレンジ	小麦粉 天ぷら粉 油 砂糖 ごま油 里芋 ジャが芋	
	PM	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 春巻き 野菜炒め 果物 (バナナ)	ごはん	ハンバーグ	人参 トマト 玉葱 キャベツ 人参 もやし バナナ	バター 小麦粉 ジャが芋 片栗粉 砂糖 油 押麦 オリーブ油	
	PM	ビスケット 麦茶				ゼリー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶					乾物～ビーファン～
11	月	ナシコレン 人参の甘煮ブロッコリー添え ビーフンスープ 果物 (パイン)	ごはん	豚肉 ベーコン かまぼこ パイ	玉葱 ビーマン 赤ピーマン にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 チンゲンサイ パイン	米 油 砂糖 砂糖 油 片栗粉 ビーファン	
	PM	♪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 福神漬 ヘルシーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	高野豆腐 わかめ 鶏肉 豆乳ヨーグルト	玉葱 セロリ 人参 りんご 福神漬 人参 胡瓜 コーン 大根 みかん パイン 黄桃 レーズン パナナ	米 ジャが芋 油 カレールー 片栗粉 油 砂糖 砂糖	
	PM	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 豚肉の西京焼き 里芋の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 果物 (りんご)	ごはん	甘納豆 豚肉 味噌 豆腐 わかめ 味噌	ねぎ 生姜 人参 いんげん もやし りんご	もち米 米 ごま 砂糖 小麦粉 ごま油 里芋 砂糖	
	PM	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	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
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 ジャガイモ 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				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		味噌 煮干し	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			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				ビスケット	
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		油揚げ	白菜 ブロッコリー コーン	ごま 砂糖 オリーブ油 片栗粉	
		おさく			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 饅頭	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 オリーブ油 油 砂糖	スパゲティは子どもたちに大人気です
		カリプロコーンサラダ			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		
		♪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		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	
PM	おやつ	ち子ヤスプリン				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	
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kim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、フランスのドレーン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	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縮称になります
28	木	焼きそば	麺	豚肉 青のり	キャベツ 人参 玉葱	中華麺 油	
		手作りのしゅうまい		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。）