

12月献立表

2023年

社会福祉法人 パリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	10時おやつ (3歳未満児)	3時おやつ	
1	金	雑穀ごはん、アーサ入り卵焼き、 さんびらごぼう、 キャベツと油揚げのみそ汁、オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、 雑穀、油、麩、 三温糖、ごま	牛乳、卵、みそ、 しらす干し、 かつお節、油揚げ	オレンジ、ごぼう、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 サニーレタス、アーサ	牛乳 ちんびん	源氏パイ	
2	土	ぱんだ組・きりん組・いるか組デイキャンプの為、 家庭保育のご協力よろしくお願いします。					麦茶 お菓子	胚芽クラッカー
4	月	麦ごはん、チャプチェ、 さつま芋サラダ、 わかめの中中華スープ、グレープフルーツ	米、さつま芋、 はるさめ、押麦、 マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、 糸けすり	グレープフルーツ、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、 きゅうり、白ねぎ、えのきたけ、 ブルーベリー、わかめ	牛乳 梅おかかおにぎり	野菜ビスケット	
5	火	玄米ごはん、魚のホイル焼き、 五目煮、心のみそ汁、りんご	米、食パン、玄米、 麩、バター、三温糖	牛乳、白身魚、 大豆、みそ、豚肉、 鶏肉、チーズ、 かつお節	りんご、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、 えのきたけ、ピーマン、 ごぼう、わかめ、きくらげ	牛乳 カレトースト	ウエハース	
6	水	きびごはん、バーベキュー、 シーザーサラダ、 ABCスープ、オレンジ	米、黒砂糖、くす粉、 マヨネーズ、きび、 マカロニ、三温糖	牛乳、鶏肉、 ベーコン(無添加)、 きな粉、チーズ	オレンジ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、コーン、 きゅうり、サニーレタス	牛乳 くずもち	せんべい	
7	木	麦ごはん、肉じゃが、 カップ納豆、 ほうれん草のみそ汁、みかん	米、じゃが芋、 小麦粉、しらたき、 バター、押麦、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 豆腐、みそ、 かつお節、卵	みかん、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、 さやいんげん、しいたけ	牛乳 クッキー	マリー	
8	金	黒米ごはん、揚げ出し豆腐、 にんじんサラダ、 チムシンジ、バナナ	米、じゃが芋、 油、片栗粉、黒米	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ツナ缶、 かつお節	バナナ、にんじん、えだまめ、 だいこん、葉ねぎ、にら、ごぼう	牛乳 塩昆布おにぎり	リッツ	
9	土	ゆかりおにぎり、卵焼き、 カリカリきゅうり、 ほうれん草のみそ汁、オレンジ	米、油	卵、みそ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、 ほうれん草	麦茶 お菓子	源氏パイ	
11	月	ガバオライス、カットコーン、 麦と卵のスープ、オレンジ	さつまいも、米、 押麦、三温糖、 バター、はちみつ、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、 卵、鶏肉	とうもろこし、たまねぎ、 パプリカ、しめじ、ピーマン、 にんじん、こまつな、レモン、 オレンジ	牛乳 スイートポテト	胚芽クラッカー	
12	火	けんちんうどん、 きびなごのから揚げ、 磯マヨネーズ和え、バナナ	うどん、米、里芋、 マヨネーズ、油、 片栗粉、小麦粉、 三温糖、ごま	牛乳、きびなご、 鶏肉、ハム(無添加)、 みそ、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、 だいこん、キャベツ、 白ねぎ、のり	牛乳 みそ焼きおにぎり	せんべい	
13	水	雑穀ごはん、さばの竜田揚げ、 トマトサラダ、 大根のみそ汁、黄桃缶	米、小麦粉、ごま油、 バター、雑穀、 グラニュー糖、片栗粉	牛乳、さば、みそ、 チーズ、かつお節、 油揚げ	もも、トマト、だいこん、 きゅうり、葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 チーズサブレ	ビスコ	
14	木	麦ごはん、ボークチャップ、 ブロッコリーソテー、 レタスのスープ、りんご	米、食パン、押麦、 はちみつ、バター、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、 ウインナー(無添加)	りんご、ブロッコリー、 レタス、たまねぎ、にんじん、 しめじ、コーン、シークワーサー	牛乳 はちみつ ソーサー	リッツ	
15	金	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 あんまん (小麦粉、砂糖、油、あんこ)	源氏パイ	
16	土	チャーハン、ゆかり和え、 野菜のスープ、オレンジ	米、油、ごま、三温糖	卵、焼き豚	オレンジ、きゅうり、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、ほうれん草	麦茶 お菓子	ウエハース	
18	月	黒米ごはん、手作りチキアギ、 干切りイリチー、 冬瓜のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、油、 小麦粉、黒米	牛乳、白身魚、 小豆、みそ、豚肉、 鶏肉、かつお節	オレンジ、とうがん、にんじん、 切干大根、こまつな、ごぼう、 にら、サニーレタス、 ひじき、ごぼう	牛乳 ぜんざい	マリー	
19	火	マーボー豆腐丼、 わかめときゅうりの和え物、 にらたまスープ、りんご	米、食パン、ごま油、 マヨネーズ、押麦、 片栗粉、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、ツナ缶、みそ	りんご、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、にら、 だけのこ、葉ねぎ、しいたけ、 わかめ、あおのり	牛乳 ツナマヨトースト	小魚	
20	水	玄米ごはん、ふりかけ、 筑前煮、マカロニサラダ、 アーサ入りゆし豆腐、バナナ	米、里芋、玄米、 マカロニ、ごま、 マヨネーズ、三温糖	牛乳、豆腐、鶏肉、 ハム(無添加)、 かつお節、さけ	バナナ、にんじん、ごぼう、 だけのこ、こまつな、きゅうり、 さやいんげん、コーン、 しいたけ、アーサ、昆布	牛乳 菜めしおにぎり	かむかむ昆布	
21	木	＜冬至の日メニュー＞冬至汁、 魚の西京焼き、小松菜炒め、 もずくのみそ汁、グレープフルーツ 	米、さといも、 小麦粉、油、三温糖	牛乳、白身魚、 豚肉、豆腐、みそ、 ツナ缶、卵、かつお節	グレープフルーツ、かぼちゃ、 こまつな、もずく、にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ、 サニーレタス、しいたけ	牛乳 南瓜の天ぷら	ウエハース	
22	金	＜クリスマス・誕生会メニュー＞ グァバライス、フルーツから揚げ、 ミニパニーニ、デザート、 グリーン・デザート、みかん 	米、じゃが芋、 マヨネーズ、片栗粉、 油、バター、ケーキ	鶏肉、卵	みかん、ほうれん草、 たまねぎ、きゅうり、 グリーンピース、パプリカ、コーン、 マッシュルーム、サニーレタス 	ぶどうジュース、 クリスマスケーキ	せんべい	
23	土	豚丼、浅漬け、 心のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 麩、三温糖、ごま油	豚肉、みそ、かつお節	オレンジ、キャベツ、昆布、 たまねぎ、にんじん、わかめ、 きゅうり、グリーンピース	麦茶 お菓子	胚芽クラッカー	
25	月	肉野菜そば、 小魚とさつま芋の甘がらめ、 パイアサラダ、グレープフルーツ	沖縄そば、米、 さつま芋、三温糖、油、 片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 ツナ缶、煮干し	グレープフルーツ、キャベツ、 パイアサ、きゅうり、 にんじん、もやし、きくらげ	牛乳 みそおにぎり	リッツ	
26	火	きびごはん、バーベキュー煮、 カリカリきゅうり、 中華コーンスープ、バナナ	食パン、米、油、 片栗粉、きび、 三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、糸けすり	バナナ、きゅうり、コーン、 たまねぎ、コーン、ジャム、 にんじん、葉ねぎ	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	ビスコ	
27	水	雑穀ごはん、松風焼き、 ひじきの炒め、 きのこのみそ汁、りんご	米、マカロニ、バター、 しらたき、雑穀、 小麦粉、片栗粉、 パン粉、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、 みそ、豆腐、チーズ、 ちくわ、かつお節、大豆	りんご、しめじ、たまねぎ、 えのきたけ、ほうれん草、 にんじん、さやいんげん、 ひじき、サニーレタス、しいたけ	牛乳 マカロニグラタン	源氏パイ	
28	木	カレーライス、ポパイサラダ、 野菜のスープ、オレンジ	米、じゃが芋、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉	オレンジ、ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、コーン、 グリーンピース、しいたけ	牛乳 ミニたいやき	野菜ビスケット	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ず
ご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力をお願いします。