



12月の予定表

認定こども園 青葉保育園

日	曜	献 立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	月	焼肉丼 チーズサラダ 黄桃	米 麦/豚肉 牛肉 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ ニラ にんにく 生姜 烧肉のたれ/キャベツ きゅうり 人参 コーン チーズ マヨネーズ/黄桃	★ちんすこう	薄力粉 きな粉 黒 砂糖	星たべよ	
2	火	シューマイ風 キャベツのしらす和え すまし汁	米/豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 ごま油 片栗粉 ワンタンの皮 酢 /キャベツ きゅうり 人参 しらす/わかめ 豆腐 人参 大根	たべっこどうぶつ		ベジタブル	
3	水	野菜炒め 中華コーンクリームスープ オレンジ	米/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ にんにく 生姜 酢/卵 玉ね ぎ 人参 小ねぎ コーンクリーム 中華の素 片栗粉/オレンジ	★さつまいも 蒸しパン	HM粉 卵 バター さつまいも 牛乳	卵ボーロ	
4	木	白身魚のおろしポン酢かけ ひじきのマヨサラダ なめこの味噌汁	米/白カレイ 米粉 大根 小ねぎ ポン酢/ひじき きゅうり 人参 切 干大根 小松菜 コーン ちくわ マヨネーズ/なめこ 人参 じゃが芋 う す揚げ 小ねぎ 味噌	ツイストドーナツ		アンパンマン 煎餅	
5	金	肉じゃが 白和え	米 十六穀/豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 椎茸 生姜/ 人参 ほうれん草 白菜 豆腐 味噌 すりごま	★ピザトースト	食パン 玉ねぎ ベーコン コーン ケ チャップ ウスター ソース チーズ	Caウエハース	
6	土	味噌煮込みうどん 青菜の納豆和え	米/うどん麺 豚肉 うす揚げ 玉ねぎ 人参 白菜 小ねぎ だし昆布 味噌/ほうれん草 人参 キャベツ 納豆 ひじき	ココナッツサブレ		えびせん	
8	月	チキンカレー ごぼうサラダ コンソメスープ	米 麦/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/ごぼう 人参 きゅう り ベーコン 酢 すりごま マヨネーズ/人参 玉ねぎ キャベツ コンソ メ	★たこ焼き	たこ焼き マヨネーズ たこ焼きソース 鰹 節 青のり	ぱりんこ煎餅	
9	火	焼きそば かきたま汁 混ぜ込みわかめ(若菜)	米/油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 ちくわ ニラ 焼き そばソース 青のり/卵 玉ねぎ えのき/混ぜ込みわかめ	オレンジ おにぎり煎餅		ビスコ	
10	水	コロッケ ブロッコリーのマヨサラダ ABCスープ	米/合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ウスターソース 小麦粉 卵 パン 粉 ケチャップ/ブロッコリー 人参 キャベツ コーン カニ棒 マヨネ ズ/マカロニ 人参 玉ねぎ えのき ベーコン コンソメ	★フルーツ ヨーグルト	みかん 黄桃 バイ ン バナナ ヨーグル ト	ベジたべる	
11	木	鮭のコーンマヨ焼き キャベツのごまポン酢和え かぼちゃの味噌汁	米/鮭 コーン/キャベツ パプリカ きゅうり ベーコン ゴマポン酢/わ かめ かぼちゃ キャベツ えのき 小ねぎ 味噌	黒糖パン		アンパンマン ビスケット	
12	金	カラフルオムレツ ポテトサラダ わかめスープ	米 十六穀/卵 玉ねぎ ピーマン パプリカ コンソメ チーズ ケチャップ/ じゃが芋 人参 きゅうり コーン ハム マヨネーズ/わかめ 人参 キャベツ えのき 鶏ガラ粉	★シュガーラスク	コッペパン バター グラニュー糖	とんがりコーン	
13	土	醤油ラーメン 大根のしらす和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく ごま油 豚肉 ほうれん草 卵 小ねぎ/大根 きゅうり 人参 小松菜 しらす 鰹節	バナナ まがり煎餅		シガービス	
15	月	中華丼 ほうれん草のおひたし 卵スープ	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ ちくわ かまぼこ きくらげ キヤ ベツ 小ねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉/ほうれん 草 人参/卵 玉ねぎ えのき 小ねぎ 鶏ガラ粉 片栗粉	★カレーまん風 蒸しパン	豚肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 ケチャップ ウスターソース HM 粉 豆乳	星たべよ	
16	火	誕生会 ☆お子様ランチ☆ ハンバーグ 青さ汁 バナナ ひじきの五目煮 青菜のフレーク和え	米/合挽肉 玉ねぎ 卵 豆腐 パン粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース/スパニ 人參 きゅうり ハム マヨネーズ/グリーンリーフ トマト ブロッコリー ウィンナー/ 青のり 豆腐 人參 小ねぎ だし昆布/バナナ 果物ゼリー	★トッピングケーキ	マドレーヌ(いちご) 生クリーム トッピ ングシュガー	ベジタブル	
17	水	さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁	米/さば/ブロッコリー キャベツ 人参 鰹節/人参 玉ねぎ 大根 た けのこ 里芋 小ねぎ 生姜 豚肉 ごま油 味噌	★のりとたまごの おにぎり	韓国のり 砂糖入り いり卵 青のり 天か す めんつゆ	卵ボーロ	
18	木	コーンクリームシチュー 春雨サラダ ふりかけ	米 十六穀/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン コーンクリームシ チュールウ 牛乳/春雨 人參 きゅうり キャベツ ハム 鶏ガラ粉 酢 ごま油/のりたま	ココア ミルクパン		アンパンマン 煎餅	
19	金	きつねうどん きんぴらごぼう	米/うどん玉 だし昆布 いりこ うす揚げ かまぼこ 揚げ玉 小ねぎ ほ うれん草/人參 ごぼう れんこん 切干大根 椎茸 豚肉	★ふかし芋	さつまいも	caウエハース	
20	土	冬至 プルコギ丼 春雨スープ パイン	米 麦/牛肉 豚肉 たけのこ 玉ねぎ 人参 サリナス 青梗菜 にんに く 生姜 ごま油 プルコギタレ/春雨 人參 えのき 青梗菜 ハム 鶏 ガラ粉/パイン	★かぼちゃの ロールパイ	コッペパン きなこ	ベジたべる	
22	月	青菜のなめ茸和え 味噌汁 タラのカラフル焼き 人参しりしり すまし汁	米/豚肉 玉ねぎ ピーマン にんにく ケチャップ とんかつソース コン ソメ/キャベツ 人參 コーン ハム 酢 マヨネーズ/卵 レタス 人參 えのき 鶏ガラ粉	プリン 星食べよ		ビスコ	
24	水	高野豆腐のチャンプルー 中華スープ	米/高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス しいたけ 小松菜 卵 ち くわ ニラ/ベーコン 大根 人參 えのき コーン 中華の素	★きなこ揚げパン	コッペパン きなこ	ベジたべる	
25	木	クリスマス会 △おにぎりパーティー△ から揚げ 青菜のなめ茸和え 味噌汁	米/鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人參 なめ茸/大根 玉ねぎ しめじ 小ねぎ 味噌/混ぜ込みわかめ ゆかり	ショートケーキ		アンパンマン ビスケット	
26	金	タラのカラフル焼き 人参しりしり すまし汁	米 十六穀/タラ にんにく ピーマン パプリカ 味噌 マヨネーズ/人參 サリナス 小松菜 シーチキン ごま ニンニク ごま油 卵/ほうれん草 豆腐 人參	★鮭と枝豆の おにぎり	鮭フレーク 枝 豆 ひろし	とんがりコーン	
27	土	ナポリタン カレースープ ふりかけ	米/スパニッシュ 玉ねぎ ピーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コ ンソメ 粉チーズ/ブロッコリー 玉ねぎ 人參 えのき コンソメ カレー 粉/ふりかけ	ヤクルト ベジタブル		シガービス	
29	月	12月22日は冬至	冬休み(12/28~1/4)				
30	火						
31	水						



1年で1番夜が長い日のことを冬至といい、これから来る寒い冬を乗り越えるために、栄養をたっぷり含んだかぼちゃを食べたり、風邪予防のために柚子湯に入る習慣ができたと言われています。

月:麦ごはん、金:雑穀ごはん
未満児クラスは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。

