



# 12月のこんだて

令和6年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	玄米ご飯 さばのみそ煮 キャベツの梅あえ クープイリチー かきたま汁 果物缶	保育乳 豆腐スコーン	さば みそ 昆布 豚肉 卵 豆腐 保育乳	米 玄米 砂糖 糸こんにやく 油 片栗粉 ケーキミックス バター チョコ	キャベツ 生姜 切干大根 人参 えのき 大根の葉 果物缶
3日(火)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 青菜のスープ 果物	保育乳 フレンチトースト	牛肉 豚レバー ちくわ 卵 保育乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ゴマドレッシング 食パン バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 コーン しめじ 果物
4日(水)	あわご飯 大根のみそ汁 鶏肉のハーベキューソース焼き コールスロー 人参しりしり 果物	保育乳 セサミクッキー	鶏肉 卵 油揚げ みそ 保育乳	米 もちきび 砂糖 マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 なら 大根 長ねぎ 果物
5日(木)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラのおかか和え 麩チャンプルー そうめん汁 果物	保育乳 小倉ケーキ	白身魚 みそ 糸かつお 卵 豚肉 保育乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん ケーキミックス バター つぶあん	オクラ 生姜 小松菜 人参 ねぎ 果物
6日(金)	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 白菜の和え物 南瓜のみそ汁 ヨーグルト	保育乳 スイートポテト	わかめ 豚レバー 卵 ツナ みそ ヨーグルト 生クリーム 保育乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター	南瓜 にんにく 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根の葉
7日(土)	五日チャーハン ナムル 中華スープ 果物缶	保育乳 レモンケーキ	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 保育乳	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし パプリカ にんにく 小松菜 長ねぎ 果物缶
9日(月)	玄米ご飯 金目鯛のムニエル パパイヤイリチー おつゆ麩のみそ汁 果物	保育乳 チーズ蒸しパン	白身魚 豚肉 みそ 卵 保育乳 クリームチーズ	米 玄米 小麦粉 バター おつゆ麩 ケーキミックス 砂糖 油	パパイヤ 人参 なら ほうれん草 玉ねぎ 果物
10日(火)	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	保育乳 ブラウニー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 保育乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 小麦粉 バター ココア	ピーマン 生姜 キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物
11日(水)	あわご飯 魚の磯辺揚げ いり豆腐 里芋のみそ汁 果物	保育乳 野菜ヒラヤーチ	白身魚 あおさ 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ ツナ 卵 保育乳	米 もちきび 小麦粉 油 ごま油 里芋	人参 いんげん しめじ 大根の葉 キャベツ ニら 果物
12日(木)	ふりかけご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 果物	保育乳 大学芋	鶏つみれ ちくわ 厚揚げ 卵 ツナ 保育乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ さつま芋 油 ごま	大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ 果物
13日(金)	ビーフカレー 野菜サラダ 果物	保育乳 アイスボックスクッキー	牛肉 卵 ツナ スキムミルク 保育乳	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 カレールウ バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ グリーンピース トマト 果物
14日(土)	中華丼 青菜のごま和え コーンスープ 果物	保育乳 和のパンケーキ	豚肉 保育乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 パンケーキ	白菜 人参 ピーマン 椎茸 きくらげ ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 果物
16日(月)	玄米ご飯 魚の揚げ煮 干切イリチー 鶏と冬瓜のみそ汁 果物	保育乳 きなこサブレ	赤魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ きな粉 卵 保育乳	米 玄米 砂糖 糸こんにやく 油 ケーキミックス バター	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
17日(火)	バターロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーのごま和え 果物	油みそおにぎり	鶏肉 牛乳 ひじき 油みそ のり	パン バター 砂糖 ごま 米	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム ブロッコリー コーン パプリカ 果物
18日(水)	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 中華風野菜炒め なすのみそ汁 果物	保育乳 バナナマフィン	豚肉 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 卵 保育乳	米 もちきび 片栗粉 油 じゃが芋 バター ごま油 ケーキミックス 砂糖	キャベツ 人参 ピーマン 生姜 なす 大根の葉 果物
19日(木)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きこのすまし汁 果物	ぜんざい	枝豆 豆腐 豚ミンチ みそ もずく フィッシュソーセージ 卵	米 パン粉 砂糖 ごま 油 金時豆 押麦 黒糖 白玉粉	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物
20日(金)	カレーピラフ ミネストローネ★クリスマス★ もみの木ハンバーグ マカロニサラダ 果物	保育乳 プーチケーキ	鶏肉 豚肉 卵 ツナ スキムミルク 保育乳	米 マカロニ 砂糖 マヨネーズ かぼちゃ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト きゅうり キャベツ 果物
21日(土)	焼きうどん かぼちゃサラダ 牛肉スープ 果物	じゅーしいおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ 牛肉 豚ミンチ ひじき	うどん 油 マヨレ ごま油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 きゅうり 大根 生姜 にんにく コーン えのき ねぎ ごぼう 果物
23日(月)	玄米ご飯 れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにやくソテー もずくすまし汁 果物	保育乳 ごまちゃんすこう	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 保育乳	米 玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにやく 油 小麦粉 ラード	玉ねぎ れんこん 生姜 ちんげん菜 人参 ねぎ 果物
24日(火)	ガパオライス ブロッコリーのごま和え ビーフンスープ 果物	保育乳 チーズスティックパン	豚ミンチ 豚肉 保育乳 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 ケーキミックス バター	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく ブロッコリー コーン えのき 人参 椎茸 長ネギ 果物
25日(水)	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	スキムミルク ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 果物
26日(木)	あわご飯 焼肉 南瓜の煮物 きのこのみそ汁 季節の果物	保育乳 キャラメル麩	牛肉 みそ 保育乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 砂糖 車麩 バター	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
27日(金)	年越しそば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	野菜いなり	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 ごま油	ねぎ 小松菜 人参 果物 ほうれん草
28日(土)	☆お弁当の日☆	保育乳 ドームケーキ	保育乳	ドームケーキ	
30日(月) 31日(火)	年末休み				



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。  
 ※玄米ご飯の日は未満児から1歳児クラスは白米です。

