

12月 給食献立表

令和4年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	ごはん たららの照り焼き きざみのり和え みそ汁	きなこ団子 牛乳	まだら・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・麩・白玉粉 上新粉	しょうが・キャベツ にんじん・キザミノリ カットわかめ・葉ねぎ りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・煮干しだし
2	金	バターロール ミートローフ サラダ スープ 牛乳 お誕生日会	わかめおにぎり いりじゃこ お茶	卵・普通牛乳・煮干し	バターロールパン 合挽ミンチ・パン粉 乾燥ひじき・絞豆腐 顆粒コンソメ・マヨドレ 冷凍コーン・米 わかめふりかけ	たまねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ	ケチャップ・中濃ソース 穀物酢・食塩・番茶
3	土	炊き込みご飯 すまし汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ	米・板こんにゃく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ 大根・たまねぎ・葉ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 清酒・番茶・かつお・昆布だし
5	月	弁当日	自然素材のお菓子 牛乳	普通牛乳	自然素材のお菓子		
6	火	ごはん 麻婆豆腐 ゆかり和え スープ	クッキー 牛乳	赤色甘みそ・卵 普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・麩・薄力粉 上新粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・カットわかめ	本みりん 清酒・食塩 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
7	水	ごはん 牛肉の時雨煮 きゅうりのおかか和え みそ汁	パンケーキ 牛乳	かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・西洋かぼちゃ カットわかめ パインアップル缶	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
8	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き ひじきサラダ みそ汁	フライドポテト 牛乳	あかうお・絹揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 じゃがいも・調合油	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ・葉ねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・煮干しだし
9	金	食パン 具だくさんスープ ツナサラダ 型抜きチーズ 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 型抜きチーズ・普通牛乳 赤色甘みそ	食パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米 車糖・たけや味噌・すりごま	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ きゅうり	食塩・穀物酢・本みりん 清酒・番茶
10	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・キャベツ	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
12	月	ごはん さわらのコーンマヨ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 ソフト豆腐	米・冷凍コーン・マヨドレ マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・調合油	しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ カットわかめ・なめこ 干しぶどう	清酒・食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
13	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き おかかかき みそ汁	バナナケーキ 牛乳	鶏もも・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・車糖・すりごま じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ バナナ	こいくちしょうゆ・清酒 本みりん 煮干しだし
14	水	ごはん 豚大根の煮物 ごま和え みそ汁	白ごまクッキー 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳 卵	米・板こんにゃく 冷凍いんげん・車糖 いりごま・さつまいも 薄力粉・上新粉 無塩バター・すりごま	大根・にんじん・はくさい たまねぎ きゅうり	清酒・煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし
15	木	カレーライス サラダ 種なしブルー	抹茶小豆団子 牛乳	普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン 冷凍コーン・調合油 白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり 種無しブルー	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 抹茶
16	金	ドッグパン 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 果物 牛乳	ゆかりおにぎり いりじゃこ お茶	普通牛乳・煮干し	ドッグパン・牛肉 じゃがいも・ブイヨン 普通はるさめ・車糖・ごま油 米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・りんご ゆかりふりかけ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 番茶
17	土	クリスマス祝会 (弁当日)					
19	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	一口ドーナツ 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖・麩 ホットケーキミックス 調合油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・葉ねぎ	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
20	火	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりの浅漬け みそ汁	芋きんとん 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま さつまいも・車糖	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・きゅうり はくさい	本みりん・こいくちしょうゆ 昆布茶・食塩 煮干しだし
21	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 きざみのり和え すまし汁	小豆ケーキ 牛乳	凍り豆腐・鶏もも 普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	にんじん・大根・乾しいたけ キャベツ・りよくとうもやし キザミノリ・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・清酒 食塩 かつお・昆布だし
22	木	ごはん たららの西京焼き ゆかり和え みそ汁	みかんゼリー 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・じゃがいも じゃがいも・ブイヨン	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ・葉ねぎ みかん缶・寒天	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし
23	金	丸パン チキンカツ オーロラソース コーンサラダ スープ	ココアクッキー 牛乳	鶏むね・卵 普通牛乳	丸パン・薄力粉・パン粉 調合油・マヨドレ 冷凍コーン・顆粒コンソメ 上新粉・車糖・無塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ	食塩・清酒・ケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー ピュアココア
24	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	油揚げ・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ カットわかめ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし
26	月	ごはん 煮魚 きざみのり和え みそ汁	みたらし団子 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・麩・白玉粉 上新粉・かたくり粉	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・キザミノリ 西洋かぼちゃ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・煮干しだし
27	火	牛丼 みそ汁	抹茶小豆ケーキ 牛乳	ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ たけのこ水煮・えのきたけ 葉ねぎ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 抹茶・煮干し
28	水	お弁当日	自然素材のお菓子 牛乳	普通牛乳			
29	木	休園日					
30	金	休園日					
31	土	休園日					

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
574 kcal	23.7 g	20.5 g	78.7 g	281 mg	2.6 mg	223 µg	0.43 mg	0.45 mg	30 mg	2.0 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。