

12月 給食献立表

令和4年		中期		給食献立表			
日	曜	昼食	3時	紅血や肉にな	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他の食品
1	木	おかけ白身煮スープミルク	ミルク	まだら・粉ミルク	米・麩	キャベツ・にんじん	昆布だし
2	金	おかけ豆腐煮スープミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	にんじん・たまねぎ・大根	昆布だし
3	土	おかけ大根煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米	大根・たまねぎ・にんじん	昆布だし
5	月	弁当日	ミルク	粉ミルク			
6	火	おかけ白身煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米	はくさい・にんじん・たまねぎ	昆布だし
7	水	おかけかぼちゃ煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん	昆布だし
8	木	おかけ白身煮スープミルク	ミルク	まだら・ソフト豆腐・粉ミルク	米	にんじん・たまねぎ	昆布だし
9	金	おかけじゃが煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	大根・たまねぎ・にんじん	昆布だし
10	土	おかけ鶏ミンチ煮スープミルク	ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	キャベツ・にんじん・たまねぎ	昆布だし
12	月	おかけ白身煮スープミルク	ミルク	まだら・ソフト豆腐・粉ミルク	米	にんじん	昆布だし
13	火	おかけ野菜煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米	にんじん・たまねぎ・大根・キャベツ	昆布だし
14	水	おかけじゃが煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米・さつまいも	たまねぎ・はくさい・にんじん	昆布だし
15	木	おかけ野菜煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん	昆布だし
16	金	おかけじゃが煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	昆布だし
17	土	クリスマス祝会(弁当日)					
19	月	おかけ白身煮スープミルク	ミルク	まだら・ソフト豆腐・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん	昆布だし
20	火	おかけ白身煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米	はくさい・たまねぎ・にんじん	昆布だし
21	水	おかけ白身煮スープミルク	ミルク	すり豆腐・粉ミルク	米	たまねぎ・大根・にんじん	昆布だし
22	木	おかけ豆腐煮スープミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米・じゃがいも	はくさい・にんじん	昆布だし
23	金	おかけ野菜煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米	キャベツ・にんじん・たまねぎ	昆布だし
24	土	おかけ豆腐煮スープミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん	昆布だし
26	月	おかけかぼちゃ煮スープミルク	ミルク	粉ミルク	米	西洋かぼちゃ・キャベツ・はくさい・にんじん	昆布だし
27	火	おかけ野菜煮スープミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん	昆布だし
28	水	弁当日					
29	木	休園日					
30	金	休園日					
31	土	休園日					

・材料入荷の都合により変更する場合があります。

12月 給食献立表

令和4年		後・完了期		給食献立表			
日	曜	昼食	3時	紅血や肉にな	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 さきのみりねえ みそ汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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 よくとうもろやし	煮干しだし
2	金	バターロール(完了) ごはん(後期) ミニトーフサラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり いりじゃこ お茶	鶏ミンチ(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	バターロール(完了) 乾燥ひじき 絞干し豆腐・顆粒コンソメ マヨドレ・冷凍コーン わかめふりかけ 米(後期・完了) 合挽ミンチ(完了)	キャベツ・中濃ソース 食物糖・食塩・香茶 殺菌粉・食塩 にんじん・カットわかめ	
3	土	炊き込みご飯 すまし汁	自然素材のお菓子 お茶	普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・はくさい・大根 たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
5	月	弁当日					
6	火	ごはん 麻婆豆腐 ゆかり和え みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色辛みそ 粉ミルク(完了) 普通牛乳(完了)	米・車糖 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・麩 ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	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	食塩
7	水	しゃもじやが煮 スープ ミルク	ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米・冷凍いんげん 車糖・ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・はくさい きゅうり・西洋かぼちゃ カットわかめ バインアップル缶	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
8	木	ごはん たららのマヨドレ 焼きひじき みそ汁	煮しほ じゃがいも ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(完了) 普通牛乳(完了)	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	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ	清酒・食塩 殺菌粉 煮干しだし こいくちしょうゆ
9	金	食パン(完了) ごはん(後期) 焼きたまごめ ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 普通牛乳(完了)	食パン(完了) 顆粒コンソメ・マヨドレ・車糖 たけや味噌・すりごま 米(後期・完了) じゃがいも	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなめし・ブロッコリー キャベツ・りんご きゅうり	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
10	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	生しいたけ・キャベツ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩・食物糖・清酒・香茶
12	月	ごはん たららのコーンマヨ焼 きりたんぽ 鶏ミンチのごま味噌 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(完了) 普通牛乳(完了)	米・冷凍コーン マヨドレ・車糖 冷凍コーン・車糖 薄力粉・調合油	しょうが・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ カットわかめ・なめこ 干ししいたけ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ クチャツブ・食塩 こいくちしょうゆ・食物糖 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 きりたんぽ 鶏ミンチのごま味噌 みそ汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) かつお・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 普通牛乳(完了)	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・ぶなめし パナナ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
14	水	ごはん 豚汁 鶏ミンチと大根の 煮物 みそ汁	ソフト白ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん・車糖 いりごま・さつまいも ホットケーキミックス すりごま	大根・にんじん・はくさい たまねぎ きゅうり	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし 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(完了) ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 普通牛乳(完了)	米・車糖・顆粒コンソメ かたくり粉 冷凍コーン・調合油 白玉粉・上新粉 ゆで小豆/ワチ	たまねぎ・にんじん・はくさい キャベツ・きゅうり 種無しブルー	クチャツブ・カレー粉 中濃ソース・食塩・食物糖 抹茶
16	金	トウモロコシ ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み (完了) 鶏ミンチのトマト煮 込み 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり いりじゃこ お茶	鶏ミンチ(後期) 煮干し 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	ドックアパン(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 車糖・すりごま きゅうり・りんご ゆかりふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・はくさい りんご・きゅうり きゅうり・ワチ	清酒・トマトビューラー クチャツブ・食塩 こいくちしょうゆ・食物糖 こいくちしょうゆ・殺菌粉 香茶
17	土	クリスマス祝会(弁当日)					
19	月	ごはん たららの塩焼き ひじき みそ汁	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	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・生しいたけ グリーンピース	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
20	火	ごはん 豚汁 鶏ミンチの生味噌 みそ汁	まきんとん 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・さつまいも	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	こいくちしょうゆ・食物糖 食塩・煮干しだし
21	水	ごはん 豆腐の含め煮 さきのみりねえ すまし汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	卵(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・たたくり粉 自然素材のお菓子	にんじん・大根・乾しいたけ キャベツ・よくとうもろやし キザミノリ・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	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(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 じゃがいも	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ・みかん缶 寒天	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし
23	金	ごはん(完了) ごはん(後期) チキンカツ(完了) 鶏ミンチ揚げ(後期) オートミール コーンサラダ スープ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	卵(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	かたくり粉 調合油・マヨドレ 冷凍コーン(後期) ホットケーキミックス 米(後期・完了) 丸パン(完了)	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・クチャツブ 殺菌粉
24	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了)	米・車糖・たたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ 殺菌粉・食塩 煮干しだし
26	月	ごはん 煮魚 さきのみりねえ みそ汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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	こいくちしょうゆ 煮干しだし
27	火	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	抹茶小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 卵(完了) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆/ワチ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 抹茶 かつお・昆布だし 煮干しだし
28	水	弁当日					
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 質	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
435 kcal	18.4 g	13.0 g	64.3 g	197 mg	1.9 mg	165 μg	0.34 mg	0.29 mg	23 mg	1.5 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100cc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。