

12月 給食献立表

令和5年

後・完了期

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	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) ミートローフ ツナサラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">お誕生日会</div>	ふかし芋 お茶	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	ハニーロール(完了) 合挽ミンチ(完了) 絞豆腐・顆粒コンソメ マヨドレ・さつまいも 米(後期) 乾燥ひじき	たまねぎ・ミックスベジタブル きゅうり・キャベツ・にんじん カットわかめ	食塩・ケチャップ 中濃ソース・穀物酢・番茶
2	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
4	月	ごはん たららの味噌焼き きざみのり和え すまし汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖・麩 薄力粉・調合油	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・キザミンリ カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩・ベーキングパウダー かつお・昆布だし
5	火	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかか和え みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) かつお節・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米 冷凍いんげん 顆粒コンソメ・かたくり粉 ごま油・車糖 ホットケーキミックス	はくさい・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
6	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き(完了) 鶏ミンチのごま味噌焼き(後期) ナムル スープ	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・白味噌・車糖・すりごま いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ	ほうれんそう・りよくとともやし にんじん・カットわかめ・寒天	こいくちしょうゆ・清酒・食塩 みかん缶
7	木	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・さつまいも ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ カットわかめ・バナナ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
8	金	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	豚もも(完了) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	食パン(完了)・じゃがいも 無調整豆乳・顆粒コンソメ 冷凍コーン・調合油 わかめふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ぶなしめじ・スイートコーン缶 キャベツ	清酒・食塩・穀物酢・番茶
9	土	中華おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子 もち米	にんじん・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・大根	こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし
11	月	ごはん たららの磯焼き ひじきサラダ みそ汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油・じゃがいも 白玉粉・上新粉・かたくり粉	あおのり・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ えのきたけ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・煮干しだし
12	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤みそ ごしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油・冷凍コーン	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・はくさい 寒天	清酒・こいくちしょうゆ・食塩
13	水	カレーライス さわやかサラダ	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油 ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
14	木	ごはん たららの照り焼き サラダ みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・調合油 さつまいも・薄力粉	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・干しごぼう	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー 煮干しだし
15	金	丸パン(完了) 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(後期) 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)・赤みそ 普通牛乳(完了)	丸パン(完了)・米(後期) じゃがいも・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 たけや味噌・すりごま 牛肉(完了)	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	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
16	土	クリスマス祝会 (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
18	月	ごはん たららのマヨドレ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・調合油 冷凍コーン	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・たまねぎ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし かつお・昆布だし
19	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ゆかり和え みそ汁	芋きんとん 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・麩・さつまいも	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・えのきたけ	こいくちしょうゆ 煮干しだし
20	水	ごはん 金平煮 酢の物 みそ汁	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん じゃがいも・車糖 ホットケーキミックス いりごま・すりごま 牛肉(完了)	にんじん・きゅうり・カットわかめ はくさい・ぶなしめじ	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
21	木	ごはん たららのカレー風味焼き おかか和え すまし汁	抹茶小豆団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌・白玉粉 上新粉・ゆで小豆パウチ	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・食塩 抹茶 かつお・昆布だし
22	金	ごはん 鶏肉の竜田揚げ(完了) 鶏ミンチの竜田揚げ(後期) 大豆サラダ スープ	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・かたくり粉・調合油 大豆水煮・マヨドレ 冷凍コーン・顆粒コンソメ ホットケーキミックス・車糖	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ りよくとともやし	清酒・こいくちしょうゆ ケチャップ・食塩
23	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	米・車糖・かたくり粉 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・煮干しだし 番茶 かつお・昆布だし
25	月	ごはん たららの塩焼き ひじき煮 みそ汁	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・車糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ りよくとともやし・ぶなしめじ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
26	火	ごはん チンジャオロース ごま和え みそ汁	レーズンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・いりごま さつまいも ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・青ピーマン・にんじん まいたけ・きゅうり・キャベツ ぶなしめじ・干しごぼう	こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
27	水	ごはん マーボー春雨 きゅうりの浅漬け スープ	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・普通はるさめ 合挽ミンチ(完了)・車糖 顆粒コンソメ・麩 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・きゅうり・大根 カットわかめ	こいくちしょうゆ・食塩 昆布茶
28	木	弁当日	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	自然素材のお菓子		

☆ 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
428 kcal	17.6 g	12.8 g	63.6 g	185 mg	1.8 mg	150 μg	0.35 mg	0.29 mg	23 mg	1.4 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。
- ・12月29日(金)~1月3日(水)まで休園になります。