

# 12月 給食献立表

令和5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	金	ハニーロール ミートローフ ツナサラダ スープ 牛乳 	ふかし芋 お茶	鶏卵・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	ハニーロール・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・さつまいも	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	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・かつお・昆布だし・番茶
4	月	ごはん さばの味噌焼き きざみのり和え すまし汁	抹茶蒸しパン 牛乳	さば・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 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・キザミノリ カットわかめ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー・抹茶 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	きな粉クッキー 牛乳	豚もも・かつお節 淡色辛みそ・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米 冷凍いんげん・顆粒鶏ガラ かたくり粉・ごま油・薄力粉 上新粉・車糖・無塩バター	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 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 本みりん・煮干しだし ベーキングパウダー
6	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ナムル スープ	みかんゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳	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・りよくとうもやし 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 みそ汁	バナナケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ カットわかめ・バナナ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・清酒 うすくちしょうゆ・煮干しだし
8	金	食パン 豆乳シチュー サラダ 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	食パン・じゃがいも・薄力粉 無調整豆乳・顆粒コンソメ 冷凍コーン・調合油・米 わかめふりかけ	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	鶏もも・淡色辛みそ	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 自然素材のお菓子 もち米	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・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・本みりん 番茶 煮干しだし
11	月	ごはん 鮭の磯焼き ひじきサラダ みそ汁	みたらし団子 牛乳	鮭・淡色辛みそ・普通牛乳	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 中華スープ	小豆寒天 牛乳	豚もも・絹揚げ・赤みそ こしあん・普通牛乳	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油・冷凍コーン 顆粒鶏ガラ	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 本みりん・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	普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・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 赤魚の照り焼き サラダ みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	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・葉ねぎ・干しぶどう	こいくちしょうゆ・本みりん 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 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 牛乳	五平餅おやき お茶	普通牛乳・赤みそ	丸パン・牛肉・じゃがいも ブイヨン・普通はるさめ 車糖・ごま油・米 たけや味噌・すりごま	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 本みりん・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	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	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・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ	清酒・食塩・煮干しだし 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
19	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え みそ汁	芋きんとん 牛乳	豚もも・絹揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 麩・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・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・えのきたけ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし
20	水	ごはん れんこんの金平煮 酢の物 みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・冷凍いんげん しらたき・車糖・薄力粉 上新粉・無塩バター いりごま・すりごま	れんこん・ごぼう・にんじん きゅうり・カットわかめ・はくさい ぶなしめじ・葉ねぎ	清酒・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・穀物酢 食塩・煮干しだし ベーキングパウダー
21	木	ごはん さわ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	さわら・かつお節 ソフト豆腐・普通牛乳	米・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・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩・抹茶 かつお・昆布だし
22	金	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大豆サラダ スープ	ココアケーキ 牛乳	鶏もも・普通牛乳	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 りよくとうもやし	清酒・こいくちしょうゆ ケチャップ・食塩 ピュアココア
23	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
25	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	フライドポテト 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖 じゃがいも・調合油	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 りよくとうもやし・ぶなしめじ	清酒・食塩・煮干しだし 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
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	赤みそ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・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	たまねぎ・青ピーマン・にんじん まいたけ・たけのこ水煮 きゅうり・キャベツ・ぶなしめじ 葉ねぎ・干しぶどう	本みりん・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	クッキー 牛乳	赤みそ・鶏卵・普通牛乳	米・普通はるさめ 合挽ミンチ・車糖 顆粒コンソメ・麩・薄力粉 上新粉・無塩バター	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	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩・昆布茶 ベーキングパウダー
28	木	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		

☆ 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
571 kcal	22.7 g	20.2 g	79.4 g	260 mg	2.5 mg	213 μg	0.45 mg	0.44 mg	31 mg	1.9 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150cc～200ccを飲んでいきます。
- ・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。