



12月 給食だより



| 日付 | 献立 | 使用食品 | 朝のおやつ | おやつ | 日付 | 献立 | 使用食品 | 朝のおやつ | おやつ |
|-----------|--|---|-------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------------|--|-------------------|-------------------|
| 1 (金) | ごはん 揚げ魚香味ソース ひじき炒り煮 みそ汁 | 米/赤魚切身・土生姜・ネギ・白ごま・油・片栗粉・酢・ さとう・しょうゆ・ゴマ油/ひじき・大豆・竹輪・人参・うす揚・ (冷)インゲン・油・出し・さとう・しょうゆ・みりん/小松菜 人参・厚揚・出し・みそ | 小魚 ミルク | スイートポテト 牛乳 | 15 (金) | お弁当日 | | 小魚 ミルク | ふかし芋 みかん 牛乳 |
| 2 (土) | レーズンパン クリームシチュー サラダ 果物 | レーズンパン/じゃが芋・玉ネギ・人参・鶏もも肉・ コーンクリーム缶・ブロッコリー・油・牛乳・ クリームシチューの素/キャベツ・胡瓜・人参・コーン缶・ シーチキン缶・ドレッシング/みかん | ビスケット ヨーグルト | クッキー 牛乳 | 16 (土) | みそ煮込みうどん ごま和え 果物 | きしめん・大根・人参・ゴボウ・うす揚・豚バラ肉・ 生しいたけ・ネギ・油・出し・さとう・しょうゆ・みそ・みりん・ 酒/法れん草・もやし・黒ごま・しょうゆ/みかん | ビスケット ヨーグルト | サブレ 牛乳 |
| 4 (月) | ごはん 鯖と大根の煮付け 春雨の酢の物 みそ汁 | 米/鯖味付け缶・大根・人参・厚揚・土生姜・出し・ (冷)絹サヤ/春雨・胡瓜・人参・ロースハム・酢・さとう・ しょうゆ・ゴマ油/南瓜・玉ネギ・人参・ネギ・出し・みそ | 小魚 ミルク | 小倉サンド焼 牛乳 | 18 (月) | ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 焼ししゃも みそ汁 | 米/豆腐・鶏ミンチ・玉ネギ・生しいたけ・しめじ・人参・ エノキ・(冷)絹サヤ・出し・さとう・しょうゆ・みりん・片栗粉/ ししゃも・油/南瓜・玉ネギ・人参・ネギ・出し・みそ | 小魚 ミルク | サツマイモの天ぷら 牛乳 |
| 5 (火) | カレーうどん レバーの甘辛煮 果物 | うどん・牛スライス肉・玉ネギ・人参・うす揚・ネギ・出し・ カレールーウ/鶏レバー・土生姜・にんにく・油・さとう・ しょうゆ・みりん・酒/りんご | 小魚 ミルク | チヂミ焼 牛乳 | 19 (火) | 焼そば 切干大根の煮付け 納豆汁 | 中華そば・豚バラ肉・キャベツ・玉ネギ・人参・もやし・ ピーマン・油・焼そばソース・青のり・花かつお/千切大根・ うす揚・人参・(冷)インゲン・出し・さとう・しょうゆ・みりん/ しろな・人参・厚揚・しめじ・納豆・出し・みそ | 小魚 ミルク | チュロス ヨーグルト |
| 6 (水) | ごはん 肉じゃが おかか和え みそ汁 | 米/じゃが芋・玉ネギ・牛スライス肉・人参・糸こんにゃく・ (冷)インゲン・油・出し・さとう・しょうゆ・みりん/法れん草・ もやし・花かつお・しょうゆ/豆腐・わかめ・なめこ・ネギ・ 出し・みそ | 小魚 カンパン ミルク | フルーツサンド ヨーグルト | 20 (水) | ごはん 酢豚 金時豆の甘煮 中華スープ | 米/豚ヒレ肉・油・土生姜・しょうゆ・酒・片栗粉・玉ネギ・ 人参・ピーマン・タケノコ水煮・干しいたけ・パイン缶・油・ ガラスープ・酢・さとう・しょうゆ・ゴマ油・片栗粉/金時豆・ さとう・塩/チンゲン菜・色板・人参・ガラスープ・塩 | 小魚 カンパン ミルク | にゅうめん 牛乳 |
| 7 (木) | ごはん おでん シーチキン和え みそ汁 | 米/大根・厚揚・じゃが芋・竹輪・人参・出し・しょうゆ・ みりん/小松菜・白菜・シーチキン缶・しょうゆ/竹輪麩・ エノキ・ネギ・出し・みそ | 小魚 ミルク | 揚げ芋の きなこ風味 牛乳 | 21 (木) | 牛丼 ごま酢和え みそ汁 | 米・牛スライス肉・玉ネギ・春菊・糸こんにゃく・油・出し・ さとう・しょうゆ・みりん/もやし・胡瓜・人参・糸切昆布・ うす揚・白ごま・酢・さとう・しょうゆ/南瓜・玉ネギ・人参・ ネギ・出し・みそ | 小魚 ミルク | チーズ蒸しパン 牛乳 |
| 8 (金) | ふりかけごはん オープンオムレツ スパゲティサラダ スープ | 米・かつおふりかけ/卵・玉ネギ・人参・ピーマン・トマト・ ベーコン・ピザ用チーズ・油・塩・ケチャップ/スパゲティ・ 胡瓜・人参・シーチキン缶・マヨネーズ・塩/鶏もも肉・ もやし・玉ネギ・人参・コンソメ・塩 | 小魚 ミルク | オレンジ風味の パンケーキ 牛乳 | 22 (金) | ごはん 鶏肉の柚香焼 揚南瓜のそぼろあんかけ みそ汁 | 米/鶏もも肉・油・柚子・さとう・しょうゆ・みりん・酒/ 南瓜・鶏ミンチ・油・出し・さとう・しょうゆ・みりん・片栗粉/ 豆腐・わかめ・なめこ・ネギ・出し・みそ | 小魚 ミルク | ★チーズサンド焼 牛乳 |
| 9 (土) | コロケサンド サラダ スープ | ロールパン・(冷)コロケ・油・マーガリン・キャベツ・油・ 塩・ソース・ケチャップ/ブロッコリー・胡瓜・トマト・ コーン缶・ドレッシング/しめじ・エノキ・玉ネギ・ベーコン・ コンソメ・塩 | ビスケット ヨーグルト | クラッカー 牛乳 | 25 (月) | 菜めしごはん チューリップ サラダ ポターージュスープ | 米・菜めしごはん/チューリップ・油・さとう・しょうゆ・ みりん・酒/ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・ ドレッシング/裏ごしコーン缶・コーンポタージュ・牛乳 | 小魚 ミルク | クリスマスケーキ カルピス |
| 11 (月) | ごはん 豚肉のデミソース炒め サラダ みそ汁 | 米/豚肩ロース肉・玉ネギ・人参・生しいたけ・ピーマン・ 油・デミグラスソース/ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・ ドレッシング/豆腐・舞茸・ネギ・出し・みそ | 小魚 ミルク | コーンマヨパン 牛乳 | 26 (火) | チャンポン麺 揚げシューマイ 果物 | 中華そば・白菜・玉ネギ・人参・もやし・ナルト・ピーマン・ タケノコ水煮・豚スライス肉・干しいたけ・油・ガラスープ・ 塩・しょうゆ・ゴマ油・片栗粉/(冷)シューマイ・油/りんご | 小魚 ミルク | ドリア 牛乳 |
| 12 (火) | ナポリタンスパゲティ フルーツヨーグルト スープ | スパゲティ・玉ネギ・人参・ロースハム・ピーマン・油・ ケチャップ・粉チーズ/ヨーグルト・黄桃缶・ みかん缶・パイン缶・プルーン/鶏もも肉・小松菜・人参・ もやし・コンソメ・塩 | 小魚 ミルク | 五平もち 牛乳 | 27 (水) | ハヤシライス サラダ 果物 | 米・牛スライス肉・玉ネギ・マッシュルーム缶・ ホールトマト缶・油・ハヤシルウ/ブロッコリー・胡瓜・トマト・ コーン缶・ドレッシング/みかん | 小魚 カンパン ミルク | お雑煮 牛乳 |
| 13 (水) | ごはん 白身魚のホイル焼 高野豆腐の卵とじ みそ汁 | 米/カラスカレイ・油・塩・しょうゆ・酒・玉ネギ・生しいたけ・ エノキ・しめじ/卵・高野豆腐・人参・干しいたけ・ (冷)絹サヤ・出し・さとう・しょうゆ・みりん/南瓜・玉ネギ・ 人参・ネギ・出し・みそ | 小魚 カンパン ミルク | マカロニの クリーム煮 ヨーグルト | 28 (木) | ごはん 鮭の塩焼 青菜ソティ みそ汁 | 米/鮭切身・油・塩/小松菜・玉ネギ・人参・コーン缶・ ベーコン・油・しょうゆ・塩/もやし・玉ネギ・人参・竹輪・ネギ・ 出し・みそ | 小魚 ミルク | きなこパン ヨーグルト |
| 14 (木) | カレーライス サラダ 果物 | 米・じゃが芋・玉ネギ・人参・牛スライス肉・油・カレールーウ/ ブロッコリー・胡瓜・トマト・コーン缶・ドレッシング/りんご | 小魚 ミルク | ジャムサンド 牛乳 | | | | | |

※仕入れの関係で、食材を変更する場合がありますので、御了承下さい。
 ◎ ★⇒新メニュー。新メニューとは、できるだけ多種類の味を体験しようという試みです。
 12/25(月) お誕生日会・クリスマス会メニュー
 ※3歳以上児は、朝のおやつは提供していません。

| | 《今月の給与栄養量》 |
|-------|--|
| 三歳未満児 | エネルギー 542Kcal たんぱく質 21.5g 脂質15.5g カルシウム345mg 食塩 2.0g |
| 三歳以上児 | エネルギー608Kcal たんぱく質21.2g 脂質18.8g カルシウム237mg 食塩 2.1g |

