



給食献立表 12月



2021年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	水	鶏の唐揚げ きんぴらサラダ ミニトマト りんごゼリー もずくと豆腐のスープ	粉乳 ★ツナコーンパン	鶏もも・絹ごし豆腐・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	かたくり粉・なたね油・三温糖・ごま ごま油・すりおろしりんごゼリー ホットケーキミックス	しょうが・にんにく・ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ・ミニトマト おきなわもずく・トウモロコシ・えのきたけ たまねぎ・スイートコーン	455kcal 23.6g
2	木	すき焼き風煮 いわし揚げ みかん	元気ヨーグルト せんべい	豚もも・豚ばら・焼き豆腐・さつま揚げ	うどん・三温糖・なたね油 元気ヨーグルト・雪の宿	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ 温州みかん	445kcal 18.2g
3	金	筑前煮 岩石揚げ バナナ	粉乳 ★パルミエ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏卵 脱脂粉乳	さといも・なたね油・三温糖・薄力粉 パイ皮・グラニュー糖	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・ほしひじき 西洋かぼちゃ・えだまめ・バナナ	481kcal 21.8g
4	土	田舎風みそ汁 ポーク焼売 オレンジ	牛乳 北海道ミルクパン	豚もも・厚揚げ・さつま揚げ・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油 北海道ミルクパン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・パレンシアオレンジ	460kcal 23.6g
6	月	八宝菜 春巻き みかん	粉乳 ★スイートポテト	豚ばら・豚もも・やりにか・あさり缶詰 さくらえび・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・鶏卵・クリーム	ごま油・三温糖・かたくり粉・春巻き なたね油・さつまいも	はくさい・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ 青ピーマン・たけのこ・温州みかん	456kcal 22.6g
7	火	豆腐とマカロニのミートグラタン 白菜とわかめのスープ バナナ	粉乳 ★カレーサモサ	木綿豆腐・豚ひき肉 エメンタルチーズ カル鉄牛乳・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・まぐろ缶詰	なたね油・マカロニ・薄力粉 水・無塩バター・ぎょうざの皮 じゃがいも	茎にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト はくさい・カットわかめ・こまつな・葉ねぎ バナナ	458kcal 25.7g
8	水	白身魚のミラノ風 切干大根の胡麻炊き ミニトマト 南瓜のみそ汁 パイン缶	粉乳 ★きな粉トースト	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 油揚げ・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・きな粉	薄力粉・パン粉・なたね油・三温糖・ごま 食パン・無塩バター	パセリ・切干しだいこん・にんじん こまつな・ミニトマト・西洋かぼちゃ・こねぎ パインアップル缶詰	465kcal 30.6g
9	木	里芋と豚肉の和風煮 納豆和え みかん	麦茶 ★たまきおにぎり ★いりこのかりかり揚げ	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵・煮干し	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 ごま・ごま油・米・天かす・水	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん こまつな・りよくとうもろやし・温州みかん 葉ねぎ	449kcal 21.7g
10	金	ナポリタンスパゲッティ 大根とわかめのスープ 味付け海苔 りんご	ジョア バームクーヘン	豚ばら・豚もも・ウインナー・普通牛乳 絹ごし豆腐・煮干し	スパゲッティ・ジョア バターケーキ	たまねぎ・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・大根・わかめ・こねぎ 味付けのり・りんご	448kcal 19.4g
11	土	ポークカレー 福神漬け フルーツ和え	牛乳 塩せんべい	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせゼリー・米・かたくり粉 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・福神漬 バナナ・みかん缶詰・りんご パインアップル缶詰・もも缶詰 温州みかん	466kcal 16.4g
13	月	韓国風スタミナ炒め 南瓜と豆腐のみそ汁 みかん	粉乳 ★おとうふマフィン	豚ばら・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・鶏卵	三温糖・ごま油・有塩バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にら 西洋かぼちゃ・こねぎ・温州みかん・りんご	464kcal 22.0g
14	火	豚肉と厚揚げの味噌煮 ごぼうコロッケ バナナ	粉乳 ★フランクソテー	豚もも・厚揚げ・高野豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・フランクフルト	じゃがいも・三温糖・なたね油・コロッケ	生しいたけ・にんじん・大根・ごぼう さやいんげん・バナナ	467kcal 26.5g
15	水	ぶりの幽庵焼き 中華風酢の物 ミニトマト ピーチゼリー 里芋とちくわのすまし汁	粉乳 ★お芋のホットケーキ	ぶり・しらす干し・絹ごし豆腐 焼き竹輪・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・鶏卵	なたね油・緑豆はるさめ・三温糖 ごま油・ごま すりおろしゼリー・ピーチ さといも・ホットケーキミックス・さつまいも 有塩バター	しょうが・ゆず・ゆず・りよくとうもろやし きゅうり・こまつな・にんじん・りんご ミニトマト・えのきたけ・葉ねぎ	462kcal 25.9g
16	木	のっぺい汁 納豆 りんご	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・糸引き納豆 脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 食パン・ブルーベリージャム	大根・れんこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こまつな・こねぎ しょうが・りんご	449kcal 23.9g
17	金	クリスマス会・誕生会 ※クリスマスプレート おにぎり 鶏の唐揚げ えびフライ スマイルポテト ポテトサラダ スパゲッティソース フルーツアラカルト 豆腐としめじのスープ	麦茶 クリスマスケーキ	鶏もも・えびフライ・鶏手羽先 まぐろ缶詰・豚ばら・木綿豆腐 煮干し・鶏卵	ふりかけ かたくり粉 なたね油・フライドポテト・じゃがいも スパゲッティ すりおろしりんごゼリー ショートケーキ・薄力粉・無塩バター 三温糖・アーモンド・パイ皮	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん ミニトマト・サラダな・たまねぎ・青ピーマン いちご・パレンシアオレンジ・バナナ ぶどう・パインアップル・ほんしめじ りよくとうもろやし・こねぎ	464kcal 22.0g
18	土	チャンポン 味付もずく みかん	牛乳 クリームパン	豚ばら・豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・普通牛乳	中華めん・なたね油・とりがら ぶたがら・クリームパン	りよくとうもろやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・おきなわもずく 温州みかん	433kcal 19.3g
20	月	冬のあったか汁 いわしの生姜煮 オレンジ	粉乳 ★チョコチップ入りスコーン	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ いわしの生姜煮・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 ホットケーキミックス・無塩バター ミルクチョコレート	大根・れんこん・かぶ・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが パレンシアオレンジ	450kcal 24.6g
21	火	麻婆豆腐 餃子 バナナ	粉乳 ★シュガースティックパイ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ ぎょうざ・脱脂粉乳・ホイップクリーム	三温糖・かたくり粉・なたね油・パイ皮 グラニュー糖・ごま・ワッフル ミルクチョコレート	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース バナナ・いちご	454kcal 22.6g
22	水	チャプチェ 鶏ひき肉の柚子みそ焼き みかん	粉乳 ★パンプキンドーナツ	鶏卵・豚もも・鶏ひき肉・麦みそ 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・きな粉	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま パン粉・ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ・ゆず こねぎ・温州みかん・西洋かぼちゃ	460kcal 24.4g
23	木	きびなごの磯香味揚げ きんぴらごぼう ミニトマト りんごゼリー ミネストローネスープ	粉乳 ★フルーツクレープ	きびなご・豚もも・しらす干し・油揚げ ベーコン・脱脂粉乳・ホイップクリーム	ごま油・かたくり粉・なたね油・三温糖 ごま・すりおろしりんごゼリー じゃがいも・マカロニ クレープシート	しょうが・あおのり・ごぼう・にんじん たまねぎ・ほんしめじ・にら・ミニトマト バナナ	459kcal 21.8g
24	金	蓮根ハンバーグ さつま芋のサラダ ミニトマト パイン缶 南瓜とえのきのみそ汁	麦茶 ★ぼたぼた焼き	豚ひき肉・鶏卵・ボンレスハム 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し	パン粉・じゃがいも・さつまいも・米 三温糖	れんこん・たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・スイートコーン・ミニトマト パインアップル缶詰・西洋かぼちゃ えのきたけ・こねぎ・味付けのり	447kcal 18.8g
25	土	焼うどん わかめと大根のスープ ふりかけ みかん	牛乳 ココアワッフル	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ・油揚げ 煮干し・しらす干し・かつお節 普通牛乳	うどん・ごま油・ごま・ココアワッフル	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・あおのり・わかめ・こねぎ えのきたけ・大根・温州みかん	445kcal 20.3g
27	月	野菜たっぷりみそ汁 洋風厚焼き卵 りんご	粉乳 ★バナナブラウニー	豚もも・油揚げ・麦みそ・豚ひき肉 鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・三温糖 無塩バター・薄力粉 ミルクチョコレート	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・えのきたけ・ほんしめじ・こまつな りんご・バナナ	452kcal 21.8g
28	火	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え みかん	野菜ジュース アスパラ菓子	豚もも・豚ばら・しばえび・こういか あさり缶詰・まぐろ缶詰・しらす干し	じゃがいも・なたね油・ビスケット	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・スイートコーン・温州みかん 野菜ジュース+果物	457kcal 15.9g



11日(土)・餅つき大会
 16日(木)・ひまわりクッキング～クリスマスクッキー作り
 17日(金)・誕生会・クリスマス会～お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
 21日(火)・さくらクッキング～ワッフルケーキ作り
 28日(火)・保育納め

