



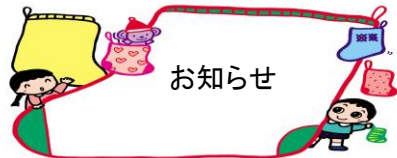
12月 給食献立表



2022年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	エネルギーたんぱく質
1	木	のっぺい汁 納豆和え オレンジ	粉乳 ★ロッククッキー	豚もも・木綿豆腐・油揚げ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 ごま・ごま油・薄力粉 ミルクチョコレート・無塩バター・三温糖	大根・れんこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが こまつな・りよくとうもろやし パレンシアオレンジ	462kcal 24.2g
2	金	鶏ごぼう煮 岩石揚げ りんご	粉乳 ★ミックスピザ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ だいたい水煮缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 ベーコン・エダムチーズ	さといも・なたね油・三温糖・薄力粉 ビザクラスト	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・ほしひじき 西洋かぼちゃ・りんご・青ピーマン たまねぎ	468kcal 24.0g
3	土	月見うどん 海苔佃煮 バナナ	牛乳 焼きプリンタルト	鶏卵・蒸しわかまぼこ・さつま揚げ かつお節・煮干し・普通牛乳	うどん・三温糖・焼きプリンタルト	こねぎ・わかめ・たまねぎ・にんじん えのきたけ・ごぼう・ま昆布 のりのつくだ煮・バナナ	463kcal 20.7g
5	月	田舎風みそ汁 洋風厚焼き卵 みかん	粉乳 ★ハリーのスイートポテト	豚もも・厚揚げ・さつま揚げ・麦みそ 豚ひき肉・鶏卵・カル鉄牛乳 エメンタルチーズ・脱脂粉乳 クリーム・鶏卵	さつまいも・じゃがいも・なたね油 三温糖・さつまいも・無塩バター ミルクチョコレート	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・こまつな・温州みかん	466kcal 24.8g
6	火	すき焼き風煮 コロッケ りんご	粉乳 ★英国風パンプディング	豚もも・豚ばら・焼き豆腐・脱脂粉乳 鶏卵・カル鉄牛乳	うどん・三温糖・なたね油 コロッケ・食パン りんごジャム・有塩バター	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・りんご パインアップル缶詰	472kcal 22.8g
7	水	焼きそばナポリタン アンパンマンふりかけ 豆腐としめじのスープ りんごゼリー	粉乳 ★人参ケーキ	豚もも・豚ばら・普通牛乳・木綿豆腐 油揚げ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	蒸し中華めん・ふりかけ 鮭わかめ すりおろしりんごゼリー ホットケーキミックス・無塩バター・三温糖	たまねぎ・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・えのきたけ ほんしめじ・チンゲンサイ・にんじん	464kcal 20.6g
8	木	白身魚のカレームニエル きんぴらサラダ ミニトマト パイン缶 里芋とわかめの味噌汁	粉乳 ★お芋のごま団子	まだい・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	薄力粉・無塩バター・三温糖・ごま ごま油・さといも・さつまいも なたね油	しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ ブロッコリー・ミニトマト パインアップル缶詰・わかめ・えのきたけ 葉ねぎ	478kcal 25.4g
9	金	肉じゃが ポーク焼売 バナナ	元気ヨーグルト 蒸しパン	豚もも・豚ばら・蒸しわかまぼこ うずら卵水煮缶詰・しゅうまい	じゃがいも・三温糖・なたね油・ごま油 元気ヨーグルト・蒸しケーキ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・バナナ	469kcal 18.2g
10	土	餅つき大会 ポークカレー フルーツ和え 福神漬	牛乳 アスパラ菓子	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・ビスケット	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー 福神漬・バナナ・みかん缶詰・もも缶詰 りんご・パインアップル缶詰	470kcal 15.7g
12	月	冬のあったか汁 焼きシヤモ りんご	粉乳 ★カレーサモサ	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ ししゃも・脱脂粉乳・まぐろ缶詰 エメンタルチーズ	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 きょうざの皮	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	474kcal 29.6g
13	火	ぶりの幽庵焼き 三色ナムル ミニトマト みかん缶 大根ときのこのスープ	粉乳 ★フルーツクレープ	ぶり・まぐろ缶詰・油揚げ 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム	ごま・三温糖・ごま油・クレープシート	しょうが・ゆず・こまつな・にんじん りよくとうもろやし・ミニトマト・みかん缶詰 大根・えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ バナナ	464kcal 25.5g
14	水	麻婆豆腐 春巻き みかん	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	三温糖・かたくり粉・なたね油・春巻き 大豆油・食パン・ブルーベリージャム	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 温州みかん	461kcal 24.9g
15	木	筑前煮 納豆 オレンジ	粉乳 ★ツナパン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	さといも・なたね油・三温糖 ホットケーキミックス	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう パレンシアオレンジ・たまねぎ	437kcal 26.0g
16	金	【クリスマス会・誕生会】 鶏肉のから揚げ スマイルポテト えびチリ カレーパスタ ポテトサラダ 豆腐ときのこのスープ 果物アラカルト	麦茶 クリスマスケーキ	鶏もも・エビ・ベーコン まぐろ缶詰・木綿豆腐・鶏卵	ふりかけ・食パン いちごジャム・ミルクチョコレート かたくり粉・なたね油・フライドポテト スパゲッティ・じゃがいも 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	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・スイートコーン 赤ピーマン・ミニトマト・サラダな えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ・いちご パレンシアオレンジ・パインアップル バナナ	
17	土	チャプチェ 豆腐ともやしのスープ バナナ 味付のり	牛乳 ジャムパン	鶏卵・豚もも・木綿豆腐・煮干し 普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま ジャムパン	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 わかめ・りよくとうもろやし・バナナ 味付けのり	469kcal 21.3g
19	月	豚肉と野菜の味噌煮 いわし揚げ みかん	粉乳 ★ウインナーパイ	豚もも・厚揚げ・高野豆腐 うずら卵水煮缶詰・蒸しわかまぼこ 麦みそ・さつま揚げ・脱脂粉乳 ウインナー	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 パイ皮	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん 温州みかん	480kcal 27.5g
20	火	蓮根ハンバーグ 切干大根の胡麻炊き ミニトマト りんごゼリー もずくと豆腐のスープ	粉乳 ★お芋のモンブランケーキ	豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・豚もも 絹ごし豆腐・脱脂粉乳・ホイップクリーム	パン粉・なたね油・三温糖・ごま すりおろしりんごゼリー ミニカップマフィン・むらさきも さつまいも	れんこん・たまねぎ・にんじん・キャベツ 切干しいたけ・さやいんげん・ミニトマト おきなわもずく・トウモロコシ	467kcal 23.0g
21	水	魚の胡麻焼きサクサク 春雨の酢の物 ミニトマト パイン缶 かきたま汁	粉乳 ★きな粉トースト	まだい・蒸しわかまぼこ・鶏卵・油揚げ 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳・きな粉	パン粉・ごま・なたね油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 かたくり粉・食パン・無塩バター	きゅうり・にんじん・りよくとうもろやし・わかめ ミニトマト・パインアップル缶詰・こまつな えのきたけ	474kcal 28.6g
22	木	鶏肉のミラノ風 柚子風味和え 韓国風スープ ミニトマト みかん	粉乳 ★パンプキンドーナツ	鶏むね・鶏卵・パルメザンチーズ ロースハム・絹ごし豆腐・脱脂粉乳 きな粉	薄力粉・パン粉・大豆油・ごま・三温糖 ごま油・ホットケーキミックス・なたね油	パセリ・ブロッコリー・キャベツ・スイートコーン にんじん・ゆず・味付けのり・トウモロコシ ミニトマト・温州みかん・西洋かぼちゃ	466kcal 30.1g
23	金	肉味噌ラーメン ピーマン昆布 りんご	麦茶 ★ハムたまおにぎり ★揚げりこ	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・煮干し しらす干し・ロースハム	中華めん・三温糖・なたね油・とりがら ぶたがら・ごま・米・ごま油・大豆油	しょうが・にんにく・りよくとうもろやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ こまつな・青ピーマン・塩昆布・りんご	452kcal 22.2g
24	土	豚汁 小籠包 みかん	牛乳 チョコタルト	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	じゃがいも・なたね油・ショーロンポー チョコタルト	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りよくとうもろやし・温州みかん	467kcal 20.5g
26	月	韓国風スタミナ炒め 豆腐としめじのみそ汁 オレンジ	粉乳 ★ベーコンと卵のチーズトースト	豚ばら・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・ベーコン 鶏卵・エメンタルチーズ	三温糖・ごま油・大豆油・食パン 無塩バター	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ りよくとうもろやし・こまつな・にら 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・こねぎ パレンシアオレンジ	457kcal 26.6g
27	火	きびなごの竜田揚げ ミニグラタン ミニトマト ピーチゼリー 大根とにらのスープ	粉乳 ★シュガースティックパイ	きびなご・豚もも・カル鉄牛乳 エメンタルチーズ・豚ひき肉 脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油 マロン・無塩バター 薄力粉 すりおろしゼリーピーチ 大豆油・パイ皮・グラニュー糖・ごま	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん ミニトマト・大根・にら・りよくとうもろやし トウモロコシ	466kcal 23.1g
28	水	ハヤシライス スパゲッティサラダ バナナ	野菜ジュース マロンクリームワッフル	豚もも・しばえび・こういか あさり缶詰・鶏卵・鶏むね	じゃがいも・なたね油 スパゲッティ・ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり スイートコーン・ブロッコリー・バナナ 野菜ジュース	466kcal 15.9g



お知らせ

10日(土)・餅つき大会
 12日(月)・すみれクッキング パリパリピザ作り
 15日(木)・ひまわりクッキング クリスマスクッキー作り
 16日(金)・お誕生会・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)
 28日(水)・保育納め

