

12月給食予定献立表

アレルギー表示 ●卵 ▲乳

曜日	献立名	主な材料と体内での働き				AMおやつ 0.1才児のみ	PMおやつ ★は手作りおやつ
		主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	その他		
2月	ごはん サケの土佐焼 チンゲン菜のごま和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖・白ごま 砂糖 じゃが芋	サケ・かつお節 高野豆腐 味噌	チンゲン菜・白菜・人参 人参・しめじ 玉ねぎ・青ねぎ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油 かつおだし	マンナビスケット お茶	▲●かぼちゃマフィン★ ▲牛乳
3火	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 のっぺい汁	米(国産) 小麦粉・片栗粉・油 砂糖 片栗粉	鶏肉 豆腐・うす揚げ	おろし生姜 芽ひじき・れんこん・干しいたけ・人参・グリーンピース 大根・人参・しめじ・白ねぎ	醤油・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・塩・みりん・酒	ウエハース お茶	▲野菜パンケーキ★ ▲牛乳
4水	ごはん ●豚肉とごぼうの柳川風煮 キャベツと水菜の和え物 味噌汁	米(国産) 砂糖・片栗粉 砂糖 麩・さつま芋	豚肉・●卵 味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参・みつば キャベツ・水菜・人参 わかめ	かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油 かつおだし	ハイハイ お茶	ソフトサラダ フルーツ(バナナ) ▲牛乳
5木	きのご炊き込みご飯 かれいの煮付 小松菜の和え物 貝だくさん味噌汁	米(国産) 砂糖 砂糖	うす揚げ カラスガレイ 豆腐・味噌	えのきだけ・しめじ・干しいたけ おろし生姜 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・みつば	かつおだし・酒・醤油 かつおだし・みりん・醤油 かつおだし・醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	▲ミルクラスク★ ▲牛乳
6金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め マカロニサラダ 中華スープ	米(国産) 油・砂糖・片栗粉 マカロニ・マヨドレ	鶏肉 まぐろフレーク	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・人参・コーン チンゲン菜・もやし・まいたけ	塩・酒・穀物酢・醤油・ケチャップ・中華だし 中華だし・醤油・塩	ウエハース お茶	せんべい(ほどほど焼) フルーツ(りんご) ▲牛乳
7土	スタミナ丼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	油・米(国産) 砂糖	豚肉 かつお節 絹厚揚げ・味噌	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・キャベツ・人参 大根・人参	塩・焼肉のたれ かつおだし・醤油 かつおだし	マンナビスケット お茶	ミニアスパラガス ▲牛乳
9月	ごはん 白身魚のゴマ味噌焼き 白菜の和え物 五目豆 すまし汁	米(国産) 砂糖・黒ごま・油 砂糖 こんにゃく・砂糖 麩	ホキ・白味噌 大豆	白菜・きゅうり・人参 干しいたけ・人参・グリーンピース 玉ねぎ・青ねぎ	みりん かつおだし・醤油 醤油・酒・かつおだし かつおだし・醤油・塩	ハイハイ お茶	さつま芋蒸しパン★ ▲牛乳
10火	▲キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	鶏ミンチ まぐろフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 オレンジ	▲H-71加- かつおだし・醤油	ウエハース お茶	▲ヨーグルト イチゴジャム添え★ お茶
11水	麦入りごはん サバの塩焼 キャベツとわかめの酢味噌和え 大根と豚肉の煮物 すまし汁	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	サバ 白味噌 豚肉	キャベツ・きゅうり・わかめ 大根 玉ねぎ・ほうれん草・人参	塩 かつおだし・穀物酢 かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳
12木	ごはん 鶏肉の生姜焼き 白菜の塩昆布和え かぼちゃの煮物 味噌汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖	鶏肉 味噌	おろし生姜 白菜・きゅうり・人参・塩昆布 かぼちゃ 玉ねぎ・小松菜・えのきだけ	醤油・みりん・酒 かつおだし かつおだし・醤油 かつおだし	マンナビスケット お茶	▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳
13金	ごはん アジの味噌焼 ほうれん草の納豆和え きんぴらごぼう ●かき玉汁	米(国産) 砂糖・油 こんにゃく・油・砂糖	あじ・味噌 納豆 ●卵	ほうれん草・白菜・人参 ごぼう・人参 玉ねぎ・わかめ	みりん 醤油・かつおだし かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・塩	ウエハース お茶	▲ビスコ フルーツ(オレンジ) ▲牛乳
14土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 フルーツ(りんご)	油・砂糖・片栗粉・米(国産) じゃが芋	鶏肉 味噌	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・ピーマン 人参・わかめ りんご	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	ハイハイ お茶	▲マリービスケット ▲牛乳
16月	ごはん 白身魚の柚庵焼 小松菜のごま和え 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖・白ごま・ 砂糖 麩	ホキ 絹厚揚げ 味噌	ゆず 小松菜・白菜・人参 切干大根・人参・干しいたけ 玉ねぎ・青ねぎ	醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	ウエハース お茶	▲●和風カステラ★ ▲牛乳
17火	▲ホークカレー キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	じゃが芋・米(国産) マヨドレ	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・人参 りんご	▲H-71加- かつおだし・醤油	ハイハイ お茶	ソフトサラダ ▲牛乳
18水	麦入りごはん 鶏肉のすき焼き風煮 ナムル 味噌汁	米(国産)・押麦 麩・砂糖 白ごま・砂糖・ごま油 じゃが芋	鶏肉・焼き豆腐 味噌	白菜・玉ねぎ・人参・まいたけ もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・みつば	みりん・酒・醤油 醤油 かつおだし	マンナビスケット お茶	▲きなこトースト★ ▲牛乳
19木	わかめごはん トンカツ ブロッコリーの和え物 貝だくさん味噌汁 デザート(みかんゼリー)	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖 果肉入りみかんゼリー	豚肉 うす揚げ・味噌	わかめごはんの素 ブロッコリー・キャベツ・人参 白菜・玉ねぎ・人参・白ねぎ	塩・とんかつソース かつおだし・醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	▲●メープルシフォンケーキ ▲牛乳
20金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 花野菜サラダ 粉吹芋 スープ	米(国産) オレンジマーマレード・油 マヨドレ じゃが芋	鶏肉	カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・人参	醤油・酒 塩 チキンコンソメ	ウエハース お茶	黒糖蒸しパン★ ▲牛乳
21土	ほうとう風うどん もやしとちくわの和え物 フルーツ(バナナ)	うどん 砂糖	鶏肉・うす揚げ・赤だしみそ・味噌 ちくわ	かぼちゃ・玉ねぎ・大根・青ねぎ もやし・きゅうり・人参 バナナ	かつおだし・みりん かつおだし・醤油	マンナビスケット お茶	ソフトせんべい ▲牛乳
23月	ごはん サケの塩こうじ焼 白菜とインゲンの和え物 かぼちゃと油揚げの煮物 味噌汁	米(国産) 油 砂糖 砂糖	サケ うす揚げ 味噌	白菜・いんげん・人参 かぼちゃ 大根・人参・しめじ	塩麹 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	塩昆布おにぎり★ お茶
24火	お弁当の日				麦茶	マンナビスケット お茶	せんべい(ほどほど焼) ▲牛乳
25水	▲ロールパン ●▲ミートローフ キャベツとウインナーのソテー スープ	▲ロールパン パン粉・油・砂糖 油 じゃが芋	牛豚ミンチ・●卵・▲牛乳 ウインナー	玉ねぎ・シメジタブル キャベツ・人参・コーン・ピーマン 玉ねぎ・チンゲン菜	塩・ケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・醤油 チキンコンソメ	ウエハース お茶	フルーツボンチ★ ▲クリスマスデザート ▲牛乳
26木	麦入りごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜のしらす和え 味噌汁	米(国産)・押麦 さつま芋・砂糖 砂糖 麩	鶏肉 しらす干し 味噌	大根・れんこん・人参 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・みつば	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし	ハイハイ お茶	▲ごまごまクッキー★ ▲牛乳
27金	ごはん フィッシュフライ ひじきの大豆煮 貝だくさん味噌汁	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 こんにゃく・砂糖 さつま芋	ホキ 大豆 味噌	芽ひじき・干しいたけ・人参 キャベツ・玉ねぎ・人参	塩 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	マンナビスケット お茶	▲せんべい(雪の宿) フルーツ(みかん) ▲牛乳
28土	炒飯 ほうれん草のナムル 中華スープ	油・米(国産) 白ごま・砂糖・ごま油	焼豚 豆腐	玉ねぎ・シメジタブル ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ	中華だし・醤油・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	▲エースコインビスケット ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。