

12月給食予定献立表

アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
1	火	麦入りごはん 白身魚の味噌煮 ひじきサラダ のっぺい汁	ホキ・赤みそ 豆腐・油揚げ	しょうが ひじき・人参・コーン・きゅうり 大根・人参・しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖 卵なしマヨネーズ でん粉	だし・本みりん 醤油 だし・醤油・塩・本みりん・料理酒	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	ふかし芋★ ▲牛乳	さつま芋 塩 ▲牛乳
2	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ゆでフロッコリー ▲スバゲティソテー(チーズ) 中華スープ	鶏肉 ▲粉チーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン フロッコリー ドライパセリ チンゲン菜・白菜・干しいたけ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 スバゲティ・油	塩・料理酒・酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 塩 塩・チキンコンソメ 中華だし・醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	五平餅★ お茶	米(国産)・赤みそ・醤油 砂糖・本みりん 麦茶
3	木	ごはん マスの塩焼 小松菜の和え物 じゃが芋の煮物 味噌汁	ます 赤みそ	小松菜・白菜・人参 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油 砂糖 じゃが芋・砂糖 お豆腐	塩 だし・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲せんべい(雪の宿) フルーツ(バナナ) ▲牛乳	▲せんべい(雪の宿) バナナ ▲牛乳
4	金	ごはん ●豚肉とごぼうの柳川風煮 キャベツともやしのおかか和え 味噌汁	豚肉・●卵 かつお節 赤みそ	ごぼう・玉ねぎ・人参・グリーンピース かつお節 キャベツ・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん だし・醤油 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲フルーチェ(いちご)★ お茶	フルーチェ(いちご) ▲牛乳 麦茶
5	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉 赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・ピーマン ほうれん草・人参 オレンジ	油・砂糖・でん粉・米(国産) お豆腐	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし				
7	月	▲キーマカレー フロッコリーとツナの和え物 フルーツ(バナナ)	牛ひき肉・豚ひき肉・高野豆腐 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 フロッコリー・キャベツ・人参 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	▲カレールウ だし・醤油	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳	▲シガーフライ ▲牛乳
8	火	ごはん サバの南部焼 白菜の和え物 五目豆 味噌汁	さば 大豆 凍り豆腐・赤みそ	白米・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	米(国産) 砂糖・白ごま・油 砂糖 黒ごんにゃく・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 醤油・料理酒・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	チヂミ★ お茶	小麦粉・でん粉・塩・豚肉・玉ねぎ・人参 青ねぎ・油・醤油・白ごま・鶏ごま油 麦茶
9	水	ごはん 鶏肉の生姜焼き 小松菜の塩昆布和え かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ	しょうが 白菜・小松菜・人参・塩昆布 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし だし・醤油 だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	せんべい(ほたほた焼) フルーツ(みかん) ▲牛乳	ほたほた焼き みかん ▲牛乳
10	木	わかめごはん チキンカツ もやしのおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ	わかめご飯の素 緑豆もやし・キャベツ・人参 白菜・人参	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖	塩 だし・醤油 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	お誕生会ケーキ★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・黄糖(缶詰) ▲牛乳
11	金	麦入りごはん アジのねぎ塩こうじ焼 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	あじ 白みそ 豚肉	青ねぎ キャベツ・きゅうり・わかめ 大根・人参・さやいんげん ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖 お豆腐	塩こうじ だし・酢 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲●マドレーヌ★ ▲牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・▲マーガリン ●卵・砂糖 ▲牛乳
12	土	イタリアンスバゲティ もやしとささみの和え物 スープ	ウインナー 鶏ささみ	玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・きゅうり・コーン 人参・玉ねぎ・わかめ	スバゲティ・油 砂糖	チキンコンソメ・トマトケチャップ だし・醤油 チキンコンソメ			▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳	▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳
14	月	お弁当の日					▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	せんべい(ほたほた焼) ▲牛乳	ほたほた焼き ▲牛乳
15	火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ ▲人參グラッセ スープ	豚肉	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン きゅうり・人参 人参	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・卵なしマヨネーズ 砂糖・▲マーガリン	塩・中華だし・醤油・トマトケチャップ 醤油 塩 チキンコンソメ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲エースコインビスケット フルーツ(パイナップル) ▲牛乳	▲エースコイン パイナップル(缶詰) ▲牛乳
16	水	ごはん マスの味付天ぷら ほうれん草の納豆和え ●かき玉汁	ます 納豆 ●卵	ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・小麦粉・油	醤油・本みりん 醤油・だし だし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	さつま芋おにぎり★ お茶	米(国産)・さつま芋 塩 麦茶
17	木	麦入りごはん すき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 味噌汁	牛肉・焼豆腐 赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ かぼちゃ・あおさのり 大根・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 お豆腐・砂糖 油	本みりん・料理酒・醤油 塩 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲チーズ蒸しパン★ ▲牛乳	▲ハイミックス・▲牛乳 ▲チーズ ▲牛乳
18	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 キャベツのサラダ ▲●ジャーマンポテト スープ	鶏肉 ●/▲ベーコン	キャベツ・人参・コーン ドライパセリ 玉ねぎ・チンゲン菜・人参	米(国産) マーマレード・油 卵なしマヨネーズ じゃが芋・油	醤油・料理酒 チキンコンソメ チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲せんべい(雪の宿) フルーツ(みかん) ▲牛乳	▲せんべい(雪の宿) みかん ▲牛乳
19	土	スタミナ丼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・緑豆もやし・人参 大根・人参	油・米(国産) 砂糖	塩・焼肉のたれ だし・醤油 だし			せんべい(ほたほた焼) ▲牛乳	ほたほた焼き ▲牛乳
21	月	ごはん 白身魚のあおさ焼 白菜とインゲンの和え物 冬至汁	ホキ 生揚げ・赤みそ	あおさのり 白菜・さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・大根・人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・小麦粉・油 砂糖	醤油・本みりん だし・醤油 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) フルーツ(バナナ) ▲牛乳	▲シガーフライ バナナ ▲牛乳
22	火	ハヤシライス りんごと白菜のサラダ フライドポテト	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・りんご・きゅうり・レーズン	油・米(国産) 卵なしマヨネーズ フライドポテト・油	ハヤシルウ 塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲スノーボールクッキー★ ▲牛乳	小麦粉・▲マーガリン 砂糖・粉糖 ▲牛乳
23	水	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ 味噌汁	凍り豆腐・豚ひき肉 ちくわ 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 切干大根・緑豆もやし・きゅうり・人参 キャベツ・しめじ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 調合ごま油・白ごま じゃが芋	醤油・料理酒・だし 醤油・酢・本みりん だし	▲マンナビスケット お茶	▲マンナビスケット 麦茶	▲豆腐ドーナツ★ ▲牛乳	豆腐・▲ハイミックス・油 きな粉・砂糖 ▲牛乳
24	木	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ スープ	ウインナー 鶏肉	玉ねぎ・ピーマン しょうが フロッコリー・きゅうり・キャベツ 人参・玉ねぎ・ほうれん草	油・米(国産) 小麦粉・でん粉・油 油・砂糖	トマトケチャップ・チキンコンソメ 醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	りんごゼリー★ ▲牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ▲牛乳
25	金	ごはん サバの焼南蛮 チンゲン菜のごま和え ▲バターコーン 味噌汁	さば 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・白菜・えのきだけ・人参 コーン キャベツ・玉ねぎ	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 白ごま・砂糖 ▲マーガリン	酢・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ミニアスパラガス フルーツ(パイナップル) ▲牛乳	アスパラガスビスケット パイナップル(缶詰) ▲牛乳
26	土	ほうとう風うどん もやしとちくわの和え物 フルーツ(オレンジ)	鶏肉・油揚げ・赤みそ ちくわ	かぼちゃ・玉ねぎ・大根・青ねぎ 緑豆もやし・きゅうり・人参 オレンジ	うどん 砂糖	だし・本みりん だし・醤油			▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳	▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳
28	月	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	鶏肉 しらす 赤みそ	大根・ごぼう・人参 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 さつま芋・黒ごんにゃく・砂糖 砂糖 お豆腐	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 だし	▲ウエハース お茶	▲マンナウエハース 麦茶	▲エースコインビスケット フルーツ(オレンジ) ▲牛乳	▲エースコイン オレンジ ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。