

# 12月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲牛乳

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ 0さいのみ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
		主からだをつくるもの	主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
2月	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)	牛豚ひき肉・大豆たんぱく 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	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	■/▲カレールウ だし・■醤油	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	せんべい(種たべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
3火	麦入りごはん 白身魚の南部焼 ひじき豆 二色なます 味噌汁	ホキ 大豆 豆腐・赤みそ	ひじき・ごぼう・さやいんげん 大根・人参 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・白ごま・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・本みりん ■酢・■醤油・だし だし	マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	抹茶ごまごま蒸しパン★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶 砂糖・白ごま・黒ごま ▲牛乳
4水	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・人参 チンゲン菜・しめじ	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	料理酒・■醤油 ■醤油 鶏がらスープ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	水ようかん★ 牛乳	寒天・こしあん 塩 ▲牛乳
5木	麦入りごはん アジの塩こうじ焼 切干大根と厚揚げの煮物 白菜とわかめの酢味噌和え すまし汁	あじ 生揚げ 白みそ	切干大根・人参・干しいたけ 白菜・きゅうり・わかめ ほうれん草・玉ねぎ	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・■酢 だし・■醤油・塩	ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	シュガートースト★ 牛乳	■/▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳
6金	麦入りごはん 鶏肉のすき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 味噌汁	鶏肉・焼豆腐 赤みそ	人参・玉ねぎ・干しいたけ かぼちゃ・あおさのり 白菜・青ねぎ	米(国産)・押麦 油・■おつゆ・砂糖 油 じゃが芋	だし・■醤油・本みりん 塩 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	クラッカー・ジャムサンド★ 牛乳	■クラッカー いちごジャム ▲牛乳
7土	スタミナ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・太もやし・人参 大根・人参	油・米(国産) 砂糖	■焼肉のたれ だし・■醤油 だし			やわらかおかき 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) ▲牛乳
9月	麦入りごはん 豚肉のチャブチ ブロッコリーの和え物 さつま芋の旨煮 すまし汁	豚肉・■鶏レバー煮込み 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パプリカ ブロッコリー・人参 さつま芋	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ももゼリー★ 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) ▲牛乳
10火	ごはん 赤魚の味付天ぷら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 豆腐・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	きなこマカロニ★ 牛乳	■マカロニ・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
11水	ロールパン ●スナッシュオムレツ キャベツのサラダ スープ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・■/●/▲ハム	玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー・コーン・人参 大根・チンゲン菜・人参	■/▲ロールパン じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ コンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	昆布おにぎり★ お茶	米(国産) ■塩昆布 麦茶
12木	コンピラフ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ スープ デザート(ぶどうゼリー)	鶏肉	コーン・ドライパセリ しょうが ブロッコリー・人参 かぼちゃ・白菜・人参	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・塩 ■醤油・料理酒 コンソメ	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・▲ホイップクリーム・パイン(缶詰) ▲牛乳
13金	ごはん 白身魚のピザ焼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ホキ・▲ミックスチーズ 赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ	塩・トマトクチャップ だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
14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)	鶏肉・油揚げ・赤みそ ■ちくわ	かぼちゃ・玉ねぎ・大根・青ねぎ 太もやし・きゅうり・人参 バナナ	■うどん 砂糖	だし・本みりん だし・■醤油			クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
16月	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ(ハイン缶)	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・ほうれん草・人参 白菜・チンゲン菜 ハイン缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ごま油 ■醤油・■酢・本みりん だし	■醤油・料理酒・だし ■醤油・■酢・本みりん だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	たべるいりこ★ 0.1さいはせんべいのみ せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■ぼたぼた焼き ▲牛乳
17火	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ チンゲン菜の磯和え 味噌汁	ホキ 油揚げ・赤みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参・のり 人参・玉ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	ころろチーズ蒸しパン★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・▲チーズ ▲牛乳
18水	ツナピラフ ミートローフ ポテトサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	まぐろフレーク 豚ひき肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ・赤パプリカ・むき枝豆 玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン 白菜・かぼちゃ・人参 みかん缶詰)	油・米(国産) 塩・■パン粉 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ 塩・トマトクチャップ コンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ココアパンケーキ★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー 砂糖・油 ▲牛乳
19木	ごはん 豚肉の生姜炒め 大根と胡瓜の塩昆布和え シユマイ 味噌汁	■鶏レバー煮込み・豚肉 ■しゅうまい 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・しめじ・しょうが 大根・きゅうり・人参・■塩昆布 小松菜・太もやし・人参	米(国産) 油・砂糖	鶏がらスープ・■醤油・本みりん だし	ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	大学芋★ 牛乳	さつま芋・油 砂糖・■醤油 ▲牛乳
20金	麦入りごはん サバのつけ焼 キャベツとインゲンの和え物 冬至汁	さば 豆腐・赤みそ	キャベツ・さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	黒糖マフィン★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳 ▲牛乳
21土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・ピーマン 太もやし・ほうれん草・人参 バナナ	油・砂糖・でん粉・米(国産)	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし			ビスケット(たべっ子BABY) 牛乳	■たべっ子ビスケット ▲牛乳
23月	お弁当の日					ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
24火	ごはん 赤魚の照焼 春雨の酢の物 厚揚げの煮物 味噌汁	赤魚 まぐろフレーク 生揚げ 赤みそ	きゅうり・人参 人参・グリーンピース 玉ねぎ・小松菜	米(国産) 砂糖・油 緑豆春雨・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■酢・■醤油 だし・■醤油・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	ごまちゃんすこう風★ 牛乳	■小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳
25水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	鶏肉 赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産) さつま芋・砂糖 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	2色ゼリー★ 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖・ダイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
26木	ごはん 冬野菜マーボー ブロッコリーの中華和え 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・干しいたけ・チンゲン菜 ブロッコリー・キャベツ 白菜・ほうれん草・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	■醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 ■醤油・鶏がらスープ 鶏がらスープ	ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	黒糖お昼ラスク★ 牛乳	■おつゆ・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳
27金	ポーハヤシライス ひじきサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ひじき・人参・コーン・きゅうり バナナ	油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■ハヤシルウ ■醤油	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	芋ようかん★ お茶	さつま芋・砂糖 塩・寒天 麦茶
28土	のっぺいうどん 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油			ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。