



12月 給食実施献立

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和4年12月28日

日	曜日	献立	午後おやつ	材 料 名			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	木	ご飯・豚肉のトマト煮 小松菜のサラダ キャベツスープ・りんご	牛乳 じゃこトースト	米、○食パン、○マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○スライスチーズ、ベーコン、○しらす干し	こまつな、りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、キャベツ、トマトジュース缶(食塩無添加)、コーン缶	ケチャップ、酒、しょうゆ(うすくち)、ウスターソース、酢、鶏がらだし、の素、食塩、カレー粉
2	金	ご飯・まぐろの味天 白菜のおかか和え さつま芋の味噌汁・オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	米、さつまいも(皮付)、○マカロニ、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、まぐろ、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、かつお節	はくさい、オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ、あおのり	しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節、○食塩
3	土	豚丼 厚揚げの味噌汁 バナナ	クラッカー	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
5	月	ご飯・ぶりの西京焼き 切干大根のカレー炒め 豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、ちくわ	オレンジ、にんじん皮むき、○いちごジャム、切り干しだいこん、葉ねぎ、えのきたけ、万能ねぎ	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、かつおだし・鰹節、食塩、カレー粉
6	火	わかめごはん・おでん 野菜チップ 玉ねぎの味噌汁・バナナ	牛乳 豆乳スコーン	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、板こんにやく、油、○油、○メープルシロップ、ごま	○牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ、ちくわ、○調製豆乳、油揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、れんこん、だいこん皮むき、にんじん皮むき、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩、○食塩
7	水	ご飯・鮭のマスタード焼き 小松菜のソテー 豆スープ・みかん	牛乳 ★ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、じゃがいも、砂糖	○牛乳、さけ、ベーコン、ゆで大豆、○卵	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん皮むき、○いちごジャム、コーン缶	粒入りマスタード、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、食塩、パセリ粉
8	木	ご飯・鶏の照り焼き さつま芋の天ぷら なすの味噌汁・バナナ	牛乳 マシュマロサンド	米、さつまいも(皮付)、天ぷら用バター、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん皮むき、なす、万能ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節
9	金	ご飯・さわらのマヨネーズ焼き ★ツナサラダ 野菜スープ・りんご	ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、マヨネーズ	○ソファール元気ヨーグルト、さわら、大豆水煮缶、ツナ油漬缶(きはだ)、ベーコン、粉チーズ	りんご、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、パセリ	鶏がらだしの素、食塩
10	土	カレーライス バナナ	ラムネ	米、じゃがいも	牛肉(肩ロース)	バナナ、にんじん皮むき、たまねぎ、しめじ、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールー
12	月	もち(みたらし・きなこ、ぜんざい) おにぎり	野菜ジュース せんべい	もち、米、砂糖	つぶしあん(砂糖添加)、きな粉		しょうゆ(うすくち)
13	火	ご飯・鮭の塩焼き ★ひじきと切干大根のサラダ 麩のすまし汁・バナナ	牛乳 蒸しパン	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、焼ごま、ごま	○牛乳、さけ、ツナ油漬缶(きはだ)	バナナ、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、○いちごジャム、切り干しだいこん、葉ねぎ、ひじき	しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、かつおだし・鰹節、食塩
14	水	パン・ハンバーグ かぼちゃサラダ 豆乳シチュー・みかん	オレンジジュース ショートケーキ	じゃがいも、ロールパン、クロワッサン、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、米粉、砂糖、食パン	調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、木綿豆腐、ベーコン	○オレンジ濃縮果汁、みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、クリームコーン缶、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩
15	木	ハヤシライス チーズ りんご	牛乳 プアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、○油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、しめじ、かぼちゃ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシルウ、○食塩
16	金	ご飯・ぶりのゆであん焼き ★人参シリシリ 豚汁・オレンジ	牛乳 ★レモンヨーグルトケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、板こんにやく、○油、砂糖	○牛乳、ぶり、卵、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ツナ油漬缶(きはだ)、○ヨーグルト(無糖)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん皮むき、オレンジ、たまねぎ、だいこん皮むき、洗いごぼう、葉ねぎ、○レモン果汁、ゆず果汁	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、かつおだし・鰹節、食塩
17	土	牛丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ	源氏パイ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)
19	月	ご飯・鮭の梅焼き ひじき煮 小松菜の味噌汁・みかん	牛乳 ★マーマレードケーキ	米、○ホットケーキ粉、○バター、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○卵、油揚げ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	みかん、○マーマレード、にんじん皮むき、こまつな、たまねぎ、ねぎ、ひじき、うめ干し	みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、かつおだし・鰹節
20	火	ご飯・鶏とピーマンの塩だれ炒め コールスローサラダ わかめスープ・オレンジ	牛乳 チーズラスク	米、○フランスパン、○マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、マヨネーズ、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、○粉チーズ	根切りもやし、キャベツ、ピーマン、オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、生わかめ、コーン缶、にんにく	酒、みりん、鶏がらだしの素、酢、食塩、○パセリ粉
21	水	ご飯・さわらの香味焼き ほうれん草のナムル ★中華風コンスープ・バナナ	牛乳 メープルビスケット	米、○ホットケーキ粉、○マーガリン、○メープルシロップ、ごま油、○小麦粉、ごま	○牛乳、さわら、卵	ほうれん草、バナナ、根切りもやし、たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、鶏がらだしの素、しょうゆ、食塩
22	木	ご飯・大豆ナゲット ★ブロッコリーの ごまマヨ和え かぼちゃの豆乳スープ・みかん	フルーツヨーグルト	米、パン粉、油、片栗粉、マヨネーズ、すりごま	○ソファール元気ヨーグルト、鶏ひき肉、調製豆乳、絹ごし豆腐、大豆水煮缶、ベーコン	みかん、ブロッコリー、○バナナ、○みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらだしの素
23	金	パン★タラのコーンマヨ焼き キャベツとウインナーのソテー ミネストローネ・りんご	牛乳 手作りクッキー	○小麦粉、ロールパン、クロワッサン、○油、マヨネーズ、○砂糖、油、食パン	○牛乳、タラ 切り身、ウインナーソーセージ、ベーコン	りんご、キャベツ、にんじん皮むき、ホールのマト缶詰、たまねぎ、根切りもやし、コーン缶、クリームコーン缶、パセリ、にんにく	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩、パセリ粉
24	土	チャーハン 中華スープ バナナ	かぼちゃポーロ	米、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、生揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、にら、ピーマン	中華だしの素、鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
26	月	ピピンパ丼 ミニトマト ★わか玉スープ・みかん	牛乳 りんごスティック	米、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)、卵、木綿豆腐	みかん、ほうれん草、大豆もやし、ミニトマト、にんじん皮むき、たまねぎ、生わかめ、コーン缶、にんにく	しょうゆ(うすくち)、酒、鶏がらだしの素、食塩
27	火	カレーライス マカロニサラダ りんご	牛乳 きな粉せんべい	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ハム、○きな粉	りんご、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールー
28	水	中華丼 キャンディーチーズ 春雨スープ・オレンジ	牛乳 米棒	米、○玄米、○水あめ、片栗粉、○砂糖、はるさめ、○油、油	○牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、鶏ひき肉	はくさい、オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、中華だし・粉末、鶏がらだしの素、○しょうゆ、食塩

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

12月14・23日、ひまわり・こすもす・なのはな・むぎ組園児のパンはバイキング形式になります。