



12月 給食献立表



2019年

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	ディスプレイ
2	月	夕焼けご飯 さばのみぞれ煮 春雨の酢の物 えのきとわかめのすまし汁	牛乳 ヨーグルトパン	まさば・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト・スキムミルク	米・ごま油・薄力粉・なたね油 ごま・普通はるさめ・焼きふ ｷｯｸｰｷｯｸｰ 粉糖・車糖	にんじん・大根・きゅうり えのきたけ・たまねぎ・ブルー 生わかめ	幼児
3	火	米飯 筑前煮 小松菜のおひたし かきたま汁	牛乳 さつま芋スコーン	鶏もも・焼き竹輪・かつお節・鶏卵 普通牛乳・鶏卵・ヨーグルト スキムミルク	米・車糖・なたね油・かたくり粉 焼きふ・さつまいも・薄力粉 有塩バター・ごま	ごぼう・にんじん・たけのこ 生しいたけ・れんこん・こまつな ほうれんそう・グリーンピース たまねぎ	幼児
4	水	米飯 カレイの煮付け 揚げポテトサラダ えのきのすまし汁	牛乳 フルーツポンチ	まがれい・ロースハム 普通牛乳	米・車糖・焼きふ・じゃがいも なたね油・マヨネーズ	ごぼう・にんじん・えのきたけ 生わかめ・きゅうり りんご・みかん缶詰・ネクタリン バナナ・パイナップル缶詰	離乳食
5	木	米飯 肉じゃが もやしの酢の物 きのこの味噌汁	牛乳 ふのラスク	豚もも・甘みそ・普通牛乳 クリーム	米・じゃがいも・車糖・なたね油 焼きふ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・りょくとうもやし 乾しいたけ・なめこ・えのきたけ ぶなしめじ・きゅうり	幼児
6	金	米飯 厚揚げのカレー煮 れんこんサラダ かぼちゃの味噌汁 りんご	牛乳 豆乳プリン	鶏ひき肉・生揚げ・まぐろ缶詰 甘みそ・油揚げ・普通牛乳 豆乳・ゼラチン・きな粉	米・かたくり粉・マヨネーズ・車糖 メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・れんこん にんじん・西洋かぼちゃ・りんご きゅうり	幼児
7	土	チキンライス 野菜サラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	鶏ひき肉・甘みそ・油揚げ 普通牛乳	米・なたね油・車糖・じゃがいも ポテトチップス	たまねぎ・青ピーマン・にんじん きゅうり・トマト・レタス	幼児
9	月	米飯 鮭のカレーから揚げ ほうれん草サラダ 白菜の味噌汁	牛乳 スノーボールクッキー	ペにざけ・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油 車糖・薄力粉・粉糖・マーガリン マヨネーズ	ほうれんそう・にんじん・はくさい たまねぎ	幼児
10	火	米飯 鶏のマーマレード煮 ほうれん草と人参のしらす和え えのきとわかめのすまし汁	牛乳 チヂミ	鶏もも・しらす干し・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・マーマレード・車糖・焼きふ 薄力粉・ごま油・ごま・上新粉	たまねぎ・にんじん・エリンギ ほうれんそう・えのきたけ・にら 生わかめ・パセリ	幼児
11	水	米飯 鱈の照り焼き 白菜と厚揚げの煮物 けんちん汁 バナナ	牛乳 フルーツ杏仁	さわら・生揚げ・木綿豆腐 油揚げ・普通牛乳・低脂肪牛乳	米・車糖・さといも	はくさい・ごぼう・にんじん 大根・バナナ・寒天・みかん缶詰	なぎさ
12	木	きのこのクリームスパゲッティ 野菜サラダ キャベツとウインナーのスープ みかん	牛乳 きな粉トースト	ベーコン・低脂肪牛乳 ウインナー・普通牛乳・きな粉 スキムミルク	ｶｯｸｰ ｶｯｸｰ 無塩バター 薄力粉・かたくり粉・車糖 食パン・有塩バター	生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・にんじん・きゅうり トマト・キャベツ・レタス パセリ・温州みかん	幼児
13	金	米飯 チーズオムレツ ひじきのごまサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 りんごのホットケーキ	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ しらす干し・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク	米・オリーブ油・マヨネーズ ごま・ｷｯｸｰｷｯｸｰ 有塩バター 車糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ほしひじき・きゅうり・ｽｲｰﾄｰﾝ なめこ・りんご	幼児
14	土	ハヤシライス 豆腐サラダ バナナ	牛乳 ねじりん棒	牛もも・木綿豆腐・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・車糖 小麦粉あられ	たまねぎ・にんじん・きゅうり ほうれんそう・バナナ	幼児
16	月	エジプト料理 (決定次第お知らせします)					幼児
17	火	お弁当	牛乳 カリボテ	普通牛乳	カリポテト		幼児
18	水	赤飯 豆腐ハンバーグ 彩りサラダ ふとなめこの味噌汁 りんご	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・プロセスチーズ ロースハム・甘みそ・普通牛乳 ｷｯｸｰ ｸﾘｰﾑ	米・パン粉・なたね油・車糖 ｷｯｸｰｷｯｸｰ ｶｯｸｰ ｷｯｸｰ 薄力粉・かたくり粉・車糖 食パン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・きゅうり ブロッコリー・なめこ・りんご	おひさま
19	木	米飯 鮭フライのタルタルソース チーズサラダ 豆腐とニラの味噌汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	ペにざけ・プロセスチーズ 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・ヨーグルト	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・車糖 ブルーベリージャム・ビスケット	パセリ・きゅうり・トマト レタス・にんじん・にら	幼児
20	金	米飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 レモンケーキ	鶏もも・ロースハム・生揚げ 普通牛乳・スキムミルク・鶏卵 甘みそ・クリーム・ｷｯｸｰ ｸﾘｰﾑ	米・じゃがいも・マヨネーズ 車糖・無塩バター・粉糖・薄力粉	しょうが・にんじん・ほうれんそう きゅうり・たまねぎ・レモン	幼児
21	土	中華どんぶり もやしの胡麻和え 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 野菜スナック	豚かた・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉 ごま・車糖・コーンスナック ごま油	だいずもやし・生しいたけ たけのこ・りょくとうもやし きゅうり・にんじん・こまつな はくさい	幼児
23	月	米飯 鱈のバターしょうゆ焼き 春雨サラダ 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 お好み焼き	さわら・ロースハム・鶏卵 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 豚かた・かつお節・生揚げ	米・薄力粉・有塩バター 普通はるさめ・マヨネーズ なたね油・ながいも	きゅうり・にんじん・れんこん ぶなしめじ・キャベツ・あおのり 大根・ごぼう	幼児
24	火	肉うどん 白菜としらすの酢の物 レバーの甘辛和え みかん	お茶 カルシウムふりかけ おにぎり	牛もも・しらす干し・鶏肝臓 かつお削り節・煮干し	うどん・車糖・かたくり粉 ごま油・ごま・米・なたね油	にんじん・たまねぎ・はくさい 温州みかん・あおのり・塩昆布 ほうれんそう	幼児
25	水	えびピラフ ピザバーグ マカロニサラダ 白菜のクリームスープ りんご	牛乳 クリスマスケーキ	しばえび・牛ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ ロースハム・すきむみ・ベーコン ｷｯｸｰ ｸﾘｰﾑ	米・有塩バター・なたね油・パン粉 ｶｯｸｰ ｶｯｸｰ 無塩バター 薄力粉・かたくり粉・ｷｯｸｰ ｷｯｸｰ 車糖・マーガリン・無塩バター・粉糖 ミルクチョコレート	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ｽｲｰﾄｰﾝ ｷｰ ｷｰ ｷｰ ｷｰ はくさい・りんご	幼児
26	木	米飯 鱈のチーズパン粉焼き レンコンのカレー炒め ぶた汁	牛乳 胡麻クッキー まるごと小魚	まさば・パルメザンチーズ 豚もも・油揚げ・普通牛乳 鶏卵・片口いわし・ベーコン 甘みそ	米・パン粉・なたね油・薄力粉・車糖 無塩バター・ごま	しょうが・れんこん・たまねぎ ｽｲｰﾄｰﾝ ｷｰ ｷｰ ｷｰ ｷｰ にんじん・りょくとうもやし 大根	離乳食
27	金	米飯 シュウマイ 切り干し大根と昆布の煮物 かきたま汁	牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉・豚もも・鶏卵 普通牛乳・ヨーグルト	米・ごま油・かたくり粉 しょうまいの皮・車糖・焼きふ	しょうが・はくさい・乾しいたけ ほうれんそう・切干しいたけ にんじん・たまねぎ・生しいたけ バナナ・みかん缶詰・パイナップル缶詰 ネクタリン・りんご・刻み昆布	幼児
28	土	しらすご飯 南瓜のそぼろ煮 豆腐とニラの味噌汁	牛乳 あられ	しらす干し・鶏ひき肉・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・あられ	にんじん・西洋かぼちゃ・にら	幼児
4	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 春雨の酢の物 玉葱の味噌汁	牛乳 ポテトチップ	豚かた・油揚げ・普通牛乳 甘みそ	米・なたね油・車糖・ごま 普通はるさめ・ポテトチップス	にんじん・きゅうり・生わかめ たまねぎ	幼児
6	月	米飯 酢豚 ひじきと大豆の煮物 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 チーズケーキ	豚ロース・鶏卵 普通牛乳・クリームチーズ 油揚げ・甘みそ・スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油・車糖 薄力粉・大豆	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ほしひじき 切干しいたけ・レモン 生しいたけ・たけのこ	幼児
7	火	炊き込みご飯 鱈の塩焼き 小松菜の白和え ぶた汁	お茶 七草がゆ	鶏ひき肉・油揚げ・さわら 豚もも・甘みそ・木綿豆腐	米・ごま・車糖	にんじん・生しいたけ・さやいんげん こまつな・大根・ごぼう・はくさい りょくとうもやし・かぶ・せり	幼児

※ 献立は都合により、変更することがあります。

※ 延長のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。