



# 12月 給食献立表



2022年

日 曜	食 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ
1 木	米飯 シーチキンがんと きゅうりとツナの酢の物 白菜の味噌汁	牛乳 レモンケーキ	木綿豆腐・まぐろ缶詰・鶏卵 しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク・クリーム ホップクリーム	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 薄力粉・無塩バター・粉糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり はくさい・えのきたけ・レモン わかめ	おひさま
2 金	米飯 鮭のゴマフライ ひじきの煮物 かきたま汁 みかん	牛乳 フレンチトースト	ペにざげ・鶏卵・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・低脂肪牛乳	米・薄力粉・パン粉・ごま・砂糖 なたね油・焼きふ・食パン 有塩バター	ほしひじき・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう 温州みかん	幼児
3 土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 南瓜のそぼろ煮 えのきたけの味噌汁	牛乳 野菜スナック	普通牛乳・豚かたロース・鶏ひき肉 甘みそ	米・なたね油・砂糖・かたくり粉 焼きふ・コーンスナック	にんじん・西洋かぼちゃ わかめ・たまねぎ えのきたけ	幼児
5 月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き シンギスカン風野菜炒め いもだんご汁	牛乳 心のラスク	ペにざげ・甘みそ・ラム・鶏もも 油揚げ・普通牛乳・クリーム	米・砂糖・なたね油・じゃがいも かたくり粉・焼きふ・有塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・にら にんじん・根深ねぎ・ごぼう 大根	幼児
6 火	米飯 鯖の味噌煮 納豆和え 人参の味噌汁	牛乳 りんごの ホットケーキ	まさば・甘みそ・挽きわり納豆・生揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・砂糖・ホップ・キック・有塩バター	しょうが・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・りんご	幼児
7 水	米飯 鯖の照り焼き ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁 りんご	牛乳 チーズ蒸しパン	さわら・木綿豆腐・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・プロセスチーズ・鶏卵 スキムミルク	米・ごま・砂糖・ホップ・キック	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・りんご 西洋かぼちゃ	なぎさ
8 木	お弁当	牛乳 ごぼうスナック	普通牛乳	小麦粉あられ		
9 金	きのこのクリームスパゲティー チーズサラダ 卵スープ みかん	牛乳 ジャムサンド	ベーコン・低脂肪牛乳・スキムミルク プロセスチーズ・鶏卵・普通牛乳	苡仁・スパゲティー・かたくり粉・砂糖 なたね油・食パン・いちごジャム	生しいたけ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス・温州みかん きゅうり・トマト・ぶなしめじ	幼児
10 土	焼きめし 小松菜の胡麻和え えのきたけのすまし汁	牛乳 カリボテ	普通牛乳・ベーコン	米・なたね油・ごま油・ごま・砂糖 焼きふ・せんべい	たまねぎ・にんじん・スイートコーン 青ピーマン・こまつな・えのきたけ わかめ	幼児
12 月	米飯 ささ身のハーフフライ りんごのサラダ だいこんとワカメの味噌汁	牛乳 胡麻クッキー	ささ身・鶏卵・パルメザンチーズ 甘みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・砂糖・無塩バター・ごま	りんご・キャベツ・きゅうり にんじん・だいこん・わかめ	幼児
13 火	米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 豆腐サラダ 白菜の味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	ペにざげ・甘みそ・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	米・マヨネーズ・なたね油・砂糖 ホップ・クラッカー	根深ねぎ・たまねぎ・きゅうり にんじん・はくさい・えのきたけ ほうれんそう	幼児
14 水	米飯 ひじき入りハンバーグ 白菜としらすの酢の物 さつま芋のスープ パナナ	牛乳 アップルケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 しらす干し・低脂肪牛乳・普通牛乳 スキムミルク	米・なたね油・パン粉・砂糖 さつまいも・有塩バター・薄力粉 かたくり粉	たまねぎ・ほしひじき はくさい・にんじん バナナ・りんご	離乳食
15 木	米飯 鯖のムニエル かぼちゃサラダ ぶた汁	牛乳 カルシウム ヨーグルト	さわら・ロースハム・豚かたロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・薄力粉・無塩バター・マヨネーズ	西洋かぼちゃ・きゅうり・レタス ごぼう・にんじん・はくさい りょくとうもやし・大根	幼児
16 金	米飯 肉じゃが きゅうりとツナの酢の物 そうめんのすまし汁 みかん	牛乳 カップゼリー	豚ロース・しらす干し・焼き竹輪 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・なたね油 そうめん・ひやむぎ・ゼリー	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・わかめ ほうれんそう・温州みかん	幼児
17 土	鮭のまぶしご飯 大根のそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・塩ざげ・鶏ひき肉・甘みそ 油揚げ	米・かたくり粉・じゃがいも ポップコーン	グリーンピース・ほしひじき・大根 にんじん・たまねぎ	幼児
19 月	肉うどん 高野豆腐の含め煮 ちくわの酢の物 パナナ	牛乳 野菜スティック	牛もも・凍り豆腐 焼き竹輪・普通牛乳	うどん・砂糖・ビスケット	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ グリーンピース・乾しいたけ きゅうり・わかめ・バナナ	幼児
20 火	米飯 さばのカレー煮 ブロッコリーとチーズのサラダ さつま汁 みかん	牛乳 パンプリン	まさば・プロセスチーズ・甘みそ 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 低脂肪牛乳・スキムミルク ホップクリーム	米・砂糖・なたね油・さつまいも 食パン	ブロッコリー・にんじん・ごぼう たまねぎ・温州みかん	幼児
21 水	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ ポテトサラダ だいこんとワカメの味噌汁	牛乳 フルーツ ヨーグルト	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 ロースハム・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・大根・わかめ りんご・バナナ・みかん缶詰 パイナップル缶詰・ネクタリン	おひさま
22 木	赤飯 カレイのチーズ焼き マカロニサラダ 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・まがれい・プロセスチーズ ロースハム・木綿豆腐・普通牛乳 鶏卵・ホップクリーム	米・有塩バター・苡仁・スパゲティー マヨネーズ・ホップ・キック・砂糖 マーガリン	きゅうり・キャベツ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・りんご	幼児
23 金	ライスグラタン 手羽元の唐揚げ 彩りサラダ えびのスープ	牛乳 クリスマス クッキー	鶏むね・低脂肪牛乳・プロセスチーズ スキムミルク・鶏手羽・ロースハム ブラックタイガー・普通牛乳・鶏卵	じゃがいも・有塩バター・薄力粉・米 なたね油・かたくり粉・砂糖 無塩バター・加工シリアル・粉糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー きゅうり・パセリ・グリーンピース にんじん・スイートコーン	幼児
24 土	マーボー丼 じゃがいもの煮物 ほうれん草のすまし汁	牛乳 野菜スナック	普通牛乳・木綿豆腐・牛ひき肉 豚ひき肉・焼き竹輪	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 じゃがいも・砂糖・コーンスナック	たまねぎ・にんじん・にら・生しいたけ 生しいたけ・グリーンピース ほうれんそう	幼児
26 月	米飯 鮭のゆうあん焼き 大豆と昆布の煮物 ぶた汁 りんご	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	ペにざげ・だいず・豚かたロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・砂糖・ブルーベリージャム ビスケット	ゆず・みつしほ布・大根 ごぼう・にんじん・はくさい りょくとうもやし・りんご	幼児
27 火	米飯 厚揚げとミンチの中華煮 ひじきの煮物 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	生揚げ・牛ひき肉・豚ひき肉・油揚げ 鶏卵・甘みそ・普通牛乳	米・ごま油・なたね油・かたくり粉 砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほしひじき・切り干しだいこん バナナ・パインアップル缶詰・りんご みかん缶詰・ネクタリン	幼児
28 水	米飯 鯖のフライタルソース ほうれん草と人参のしらす和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 チーズクッキー じゃこ	さわら・鶏卵・しらす干し・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・パルメザンチーズ 煮干し	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・砂糖・無塩バター	にんじん・ほうれんそう なめこ・たまねぎ	なぎさ
4 水	米飯 鮭の照り焼き ひじきのサラダ ふとなめこの味噌汁	牛乳 カップゼリー	ペにざげ・甘みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・焼きふ・ゼリー	ほしひじき・にんじん・スイートコーン グリーンピース・きゅうり なめこ・たまねぎ	離乳食
5 木	カレーライス ごぼうと大豆のサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚ロース・だいず・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 マヨネーズ・ホップ・キック 有塩バター・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん ごぼう・きゅうり パレンシアオレンジ	幼児
6 金	米飯 すき焼き マカロニサラダ 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 シリアルクッキー	牛かたロース・焼き豆腐・ロースハム 鶏卵・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 スキムミルク	米・砂糖・焼きふ・なたね油 加工シリアル・マヨネーズ・薄力粉 無塩バター・コーンフレーク	はくさい・しゅんぎく・生しいたけ・根深ねぎ えのきたけ・きゅうり・キャベツ にんじん・切り干しだいこん・ブルー	幼児

※献立は、都合により変更することがあります。

※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。

※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に切りに来てください。