

12月 給食献立表

平成30年

長寿院保育園3歳未満

日 曜	昼 食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 土	七分つき玄米ごはん クリームシチュー ほうれん草のソテー パナナ	ハイハイ ミニメロンパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳・ベーコン	ハイハイ・米・じゃがいも サラダ油・ミニメロンパン	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース ほうれん草・スイートコーン バナナ	クリームシチューの素・食塩 こしょう
3 月	おついたち赤飯 さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜のゆず浸し 油揚げとわかめのすまし汁	野菜チップ わらびもち 牛乳	あずき・さわら・甘みそ 鶏ひき肉・油揚げ・きな粉 普通牛乳	やさいチップ・米・もち・ごま 車糖・かたくり粉・わらびもち	酢レンコン・かぼちゃ グリーンピース・はくさい にんじん・ゆず・カットわかめ 三つ葉	食塩・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料
4 火	七分つき玄米ごはん 八宝菜 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ:オレンジ	ハイハイ おぐらトースト 牛乳	豚ロース・うずら卵・ロースハム あずき・普通牛乳	ハイハイ・米・かたくり粉 はるさめ・ごま油・食パン マーガリン	はくさい・にんじん・生しいたけ たけのこ・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・かいわれだいこん パレンシアオレンジ	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料
5 水	七分つき玄米ごはん さわらの梅煮 水菜と竹輪のしらす和え 炒り豆腐 ごぼうと麩の味噌汁	野菜チップ かぼちゃ蒸しパン 牛乳	さわら・焼き竹輪 ちりめんじゃこ・木綿豆腐・卵 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・焼きふ ホトケ・キックス・サラダ油	しょうが・梅干し・大根 にんじん・みずな・グリーンピース 葉ねぎ・かぼちゃ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料 ささがきごぼう
6 木	★郷土料理～石川県～ 七分つき玄米ごはん じぶ煮 生麩の揚げ浸し めった汁 フルーツ:りんご	野菜せんべい にんじんドーナツ 牛乳	鶏もも・豚もも・普通牛乳	野菜せんべい・米・かたくり粉 さといも・車糖・生ふ さつまいも・ホトケ・キックス サラダ油	にんじん・大根・生しいたけ ほうれん草・葉ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ・ささがきごぼう 食塩
7 金	おにぎり(わかめ) あったか豆乳みそうどん 小松菜のおかか和え フルーツ:バナナ	野菜チップ ごまラスク 牛乳	豚もも・淡色辛みそ・豆乳 かつお節・普通牛乳	やさいチップ・米・うどん フランスパン・車糖・マーガリン ごま	たまねぎ・にんじん・はくさい 葉ねぎ・こまつな・バナナ	炊き込みわかめ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
8 土	牛丼 青菜の卵和え 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ	ハイハイ シヨコラロール 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油・車糖 シヨコラロール	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ・大根・三つ葉 パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 鰹魚玉子・ささがきごぼう うすくちしょうゆ・食塩
10 月	七分つき玄米ごはん かれのピカタ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	野菜チップ みたらし団子 牛乳	かれの卵・普通牛乳	やさいチップ・米・薄力粉 サラダ油・マカロニ・マヨネーズ 白玉粉・車糖・かたくり粉	ブロッコリー・トマト・きゅうり たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン・かいわれだいこん りんご	食塩・ケチャップ・だし・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ
11 火	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき入り白和え 釜入りブロッコリーのソテー しいたけと玉ねぎのすまし汁	ハイハイ さつまいも蒸しパン 牛乳	豚ロース・木綿豆腐 ウインナー・普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油・車糖 ホトケ・キックス・さつまいも	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー トマト・ほうれん草・ほしひじき にんじん・スイートコーン 生しいたけ・三つ葉	うすくちしょうゆ・料理酒 ねりごま・食塩・こいくちしょうゆ だし
12 水	★世界の食卓inロシア 麦ロールパン ポルシチ オリヴィエサラダ(ポテトサラダ) フルーツ:バナナ	野菜チップ ロシアンケーキ風クッキー 牛乳	牛もも・ささ身・卵・普通牛乳	やさいチップ・ロールパン じゃがいも・マヨネーズ ホトケ・キックス・サラダ油・車糖 いちごジャム	ビート・キャベツ・たまねぎ にんじん・トマト缶詰・きゅうり きゅうりピクルス・バナナ	だし・ケチャップ・バセリ
13 木	炊き込みごはん さわらのゆであん焼き ひろすの炊いたん 白菜と焼き油揚げのお浸し じゃがいもと人参の味噌汁	野菜せんべい ピザトースト 牛乳	油揚げ・さわら・がんもどき 淡色辛みそ・プロセスチーズ ロースハム・普通牛乳	野菜せんべい・米・車糖 じゃがいも・食パン	にんじん・生しいたけ・ゆず 酢レンコン・グリーンピース はくさい・葉ねぎ・青ピーマン	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし ささがきごぼう・こいくちしょうゆ ケチャップ
14 金	七分つき玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 キャベツのごま酢和え なめごと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜チップ ココアバナナケーキ 牛乳	鶏もも・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 かたくり粉・ごま・ホトケ・キックス	にんじん・大根・いんげん キャベツ・なめこ・たまねぎ 葉ねぎ・パレンシアオレンジ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・穀物酢 うすくちしょうゆ・ピュアココア
15 土	そばめし ほうれん草のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご	ハイハイ 北海道ミルクロール 牛乳	豚ひき肉・かつお節 絹ごし豆腐・普通牛乳	ハイハイ・米・サラダ油 中華めん・北海道ミルクパン	キャベツ・にんじん・もやし 葉ねぎ・あおのり・ほうれん草 カットわかめ・三つ葉・りんご	焼きそばソース みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩