

12月 給食献立表

平成30年

長寿院保育園

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	ミニメロンパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳・ベーコン	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	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	米・もち・ごま・車輪・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 春雨の中巻サラダ 水菜スープ フルーツオレンジ	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	米・かたくり粉・ほろさめ 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 バレンシアオレンジ	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	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	米・車輪・焼きふ ホットケーキミックス・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 じが煮 生麩の揚げ浸し めった汁 フルーツ:りんご	にんじんドーナツ 牛乳	鶏もも・豚もも・普通牛乳	米・かたくり粉・さといも・車輪 生ふ・さつまいも ホットケーキミックス・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) あつ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	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	米・うどん・フランスパン・車輪 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	ショコラロール 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	米・サラダ油・車輪 ショコラロール	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ・大根・三つ葉 バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 錦糸玉子・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 かれないのピカタ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ:りんご	みたらし団子 牛乳	かれない・卵・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・マカロニ マヨネーズ・白玉粉・車輪 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 豚肉の生巻焼き 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	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	米・サラダ油・車輪 ホットケーキミックス・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	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	ロールパン・じゃがいも マヨネーズ・ホットケーキミックス サラダ油・車輪・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・パセリ
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	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	米・車輪・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 なめこと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	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	米・車輪・かたくり粉・ごま ホットケーキミックス	にんじん・大根・いんげん キャベツ・なめこ・たまねぎ 葉ねぎ・バレンシアオレンジ 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	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	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