

12月 給食献立表

2019年

長寿院保育園3歳以上児

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)
2	月	七分つき玄米ごはん さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜とゆばのお浸し 油揚げとわかめのすまし汁	みたらし団子 牛乳	さわら・甘みそ・鶏ひき肉・湯葉 油揚げ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・白玉粉	酢レンコン・かぼちゃ グリーンピース・はくさい にんじん・カットわかめ・三つ葉	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・食塩
3	火	七分つき玄米ごはん ●八宝菜 [卵] ●春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:オレンジ	●コーントースト [卵] 牛乳	豚ロース・プロセスチーズ 普通牛乳・●[卵]うずら卵 ●[卵]ロースハム	米・かたくり粉・はるさめ ごま油・食パン ●[卵]マヨネーズ	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・あおのり	だし・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料
4	水	七分つき玄米ごはん ●牛肉とごぼうの卵とじ [卵] 水菜と竹輪の和え物 ごぼうと麩の味噌汁 フルーツ:みかん	かぼちゃのスコーン 牛乳	牛肉スライス・焼き竹輪 淡色辛みそ・普通牛乳 ●[卵]卵	米・車糖・焼きふ・薄力粉 サラダ油	たまねぎ・にんじん・みずな 葉ねぎ・みかん・かぼちゃ	さきがごぼう みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー・食塩
5	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	あんごま団子 牛乳	鶏もも・豚ひき肉 ゆで大豆缶詰・普通牛乳	米・かたくり粉・さといも・車糖 生ふ・さつまいも・米粉・ごま サラダ油	にんじん・大根・生しいたけ ほうれんそう・しゅんぎく 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・さきがごぼう 食塩
6	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	野菜チップス 牛乳	豚もも・淡色辛みそ・豆乳 かつお節・普通牛乳	米・うどん・さつまいも じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん・はくさい 葉ねぎ・こまつな・バナナ ごぼう	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・食塩
7	土	具だくさん牛丼 ●青菜の卵和え [卵] 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ	●ショコラロール [卵] 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	米・車糖・●[卵]ショコラロール	たまねぎ・ぶなしめじ・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 さきがごぼう・うすくちしょうゆ 食塩・●[卵]錦糸玉子
9	月	七分つき玄米ごはん ●かれのピカタ [卵] ●スパゲティサラダ [卵] じゃがいものカレー粉焼き コンソメスープ	白玉あずきのせ 牛乳	かれい・ゆで大豆缶詰 普通牛乳・●[卵]卵	米・薄力粉・サラダ油 スパゲッティ・乾・じゃがいも 白玉粉・●[卵]マヨネーズ	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	食塩・ケチャップ・カレー粉 だし・だし
10	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 手まり麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:オレンジ	チーズスナック 牛乳	豚ロース・木綿豆腐 パルメザンチーズ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ・焼きふ オリーブ油	しょうが・にんじん・青ピーマン たまねぎ・ほうれんそう ほしひじき・三つ葉 バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・ねりごま 食塩・だし
11	水	★世界の料理～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) [卵] フルーツ:バナナ	黒ごまきな粉クッキー 牛乳	牛もも・ささ身・きな粉 普通牛乳・●[卵]卵	ロールパン・じゃがいも 薄力粉・サラダ油・車糖・ごま ●[卵]マヨネーズ	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・食塩
12	木	七分つき玄米ごはん 和風照り焼きハンバーグ 白菜と油揚げのお浸し じゃがいもと人参の味噌汁 フルーツ:みかん	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・パン粉・じゃがいも アップルデニッシュ	たまねぎ・にんじん・ほしひじき はくさい・葉ねぎ・みかん	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
13	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	ブルーベリージャムサンド 牛乳	鶏もも・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま 食パン・ブルーベリージャム	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	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
14	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 [卵] 牛乳	豚ひき肉・かつお節 納ごじ豆腐・普通牛乳	米・サラダ油・中華めん ●[卵]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・ほうれんそう 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

16	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ひろすの炊いたん ●ポテトサラダ [卵] なめこと玉ねぎの味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	鶏もも・がんもどき・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも ●[卵]マヨネーズ	にんじん・グリーンピース スイートコーン・きゅうり・なめこ たまねぎ・葉ねぎ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・食塩
17	火	ひじきごはん(ごま入り) ●鱈の味噌マヨ焼き [卵] 五目豆 しめじと玉ねぎのすまし汁 フルーツ：りんご	●ピザトースト [卵] 牛乳	油揚げ・さわら・淡色辛みそ だいたず水煮缶詰・さつま揚げ プロセスチーズ・普通牛乳 ●[卵]ロースハム	米・ごま・車糖・食パン ●[卵]マヨネーズ	にんじん・生しいたけ ほしひじき・たまねぎ・いんげん 刻み昆布・きぬさや ぶなしめじ・三つ葉・りんご 青ピーマン	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩 ケチャップ
18	水	★料理長おまかせメニュー ●ちらし寿司 [卵] ●小田巻蒸し [卵] 炊き合わせ フルーツ：みかん	きなこもち 牛乳	鶏もも・蒸しかまぼこ・きな粉 普通牛乳・●[卵]卵	米・車糖・うどん・さといも しらたま団子	にんじん・乾しいたけ・焼きのり きぬさや・三つ葉・ほうれんそう みかん	穀物酢・こいくちしょうゆ 寿司海老・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料 ●[卵]錦糸玉子
19	木	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 パンパンジーサラダ しめじと白菜の味噌汁 フルーツ：オレンジ	さつままいも栗ようかん 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・さき身 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 さつままいも・日本ぐり	たまねぎ・生しいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり ほんしめじ・はくさい・葉ねぎ バレンシアオレンジ・寒天	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 ごまドレッシング・だし
20	金	ケチャップライス ローストチキン ●マカロニサラダ [卵] コンソープ フルーツ：バナナ	●いちごのショートケーキ [卵] 牛乳	ウインナー・鶏もも・普通牛乳 ●[卵]ロースハム	米・車糖・マカロニ ●[卵]マヨネーズ ●[卵] ショートケーキ	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり・バナナ	だし・ケチャップ・食塩 みりん風調味料 こいくちしょうゆ コンクリームスープ・パセリ
21	土	●親子丼 [卵] かぼちゃの炊いたん おつゆ鮭と油揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ	●カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・●[卵]卵	米・車糖・かたくり粉・焼きふ ●[卵]カスタードロール	たまねぎ・グリーンピース かぼちゃ・葉ねぎ 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
23	月	七分つき玄米ごはん かしのゆず味噌焼き 大根とさつま揚げの炊いたん ●炒り豆腐 [卵] えのきと玉ねぎのすまし汁	わらびもち 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ さつま揚げ・木綿豆腐・きな粉 普通牛乳・●[卵]卵	米・車糖・わらびもち	ゆず・大根・にんじん グリーンピース・えのきたけ たまねぎ・三つ葉	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
24	火	七分つき玄米ごはん ヒラマサの照り焼き もやしと胡瓜の梅和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 フルーツ：りんご	牛乳かん	ひらまさ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・車糖	もやし・にんじん・きゅうり 梅干し・たまねぎ・葉ねぎ りんご・みかん缶詰・寒天	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 片栗粉・うすくちしょうゆ・だし
25	水	七分つき玄米ごはん 肉豆腐 青菜とえのきのお浸し キャベツと油揚げのすまし汁 フルーツ：バナナ	塩こうじクラッカー 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 かつお節・油揚げ・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・米こうじ サラダ油	たまねぎ・にんじん・こまつな えのきたけ・キャベツ・三つ葉 バナナ	しらす・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・食塩
26	木	七分つき玄米ごはん 鮭のムニエル ●白菜とベーコンのクリーム煮 [卵] コンソメスープ フルーツ：みかん	さつままいも豆乳プリン 牛乳	鮭・普通牛乳・豆乳 ●[卵]ベーコン	米・薄力粉・マーガリン さつままいも・車糖	ブロッコリー・はくさい にんじん・スイートコーン・たまねぎ 大根・かいわれだいこん みかん・寒天	食塩・クリームシチューの素 だし・だし
27	金	カレーライス ●コールスローサラダ [卵] ヨーグルトフルーツソースかけ	●フレンチトースト [卵] 牛乳	豚肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳・●[卵]卵	米・じゃがいも・車糖 フルーツソース・食パン ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰	カレールー・食塩
28	土	●チャーハン [卵] ほうれん草のしらす和え 中華スープ フルーツ：りんご	●ミニメロンパン [卵] 牛乳	豚ひき肉・ちりめんじゃこ 普通牛乳・●[卵]卵	米・サラダ油 ●[卵]ミニメロンパン	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ ほうれんそう・スイートコーン・もやし かいわれだいこん・りんご	だし・食塩・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

([卵]:アレルギー食品 ●:特定原材料 ▲:他原材料)

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
579 kcal	21.5 g	18.3 g	254 mg	2.2 mg	223 μg	0.35 mg	0.43 mg	30 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。