

# 12月 給食献立表

2019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)
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	野菜チップ 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	やさいチップ・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	ハイハイ ●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	ハイハイ・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	野菜チップ 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]	やさいチップ・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	ささがきごぼう 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	野菜せんべい あんこごま団子 牛乳	鶏もも・豚ひき肉 ゆで小豆缶詰・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・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・ささがきごぼう 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 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	やさいチップ・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・ごまつな・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	ハイハイ ●ショコラロール [卵] 牛乳	牛肉スライス・普通牛乳	ハイハイ・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 ささがきごぼう・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	野菜チップ 白玉あずきのせ 牛乳	かれい、ゆで小豆缶詰 普通牛乳・●[卵]	やさいチップ・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	ハイハイ チーズスナック 牛乳	豚ロース・木綿豆腐 バルメザンチーズ・普通牛乳	ハイハイ・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 ボルシチ ●オリヴィエサラダ(ポテトサラダ) [卵] フルーツ：バナナ	野菜チップ 黒ごまきな粉クッキー 牛乳	牛もも・さき身・きな粉 普通牛乳・●[卵]	やさいチップ・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	野菜せんべい 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	野菜せんべい・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	野菜チップ 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	やさいチップ・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	ハイハイ ●北海道ミルクロール [卵] 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 ●[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	野菜チップ 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	やさしいチップ・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) ●鯖の味噌マヨ焼き【卵】 五目豆 しめじと玉ねぎのすまし汁 フルーツ：りんご	ハイハイン ●ピザトースト【卵】 牛乳	油揚げ・さわら・淡色辛みそ だいたい水蒸し缶詰・さつま揚げ プロセスチーズ・普通牛乳 ●【卵】ロースハム	ハイハイン・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	野菜チップ きなこもち 牛乳	鶏もも・蒸しわかめ・きな粉 普通牛乳・●【卵】卵	やさしいチップ・米・車糖・うどん さといも・白玉団子	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	発酵酢・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	野菜せんべい さつまいも栗ようかん 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・ささ身 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・ごま油 車糖・かたくり粉・さつまいも 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 ほしめじ・はくさい・葉ねぎ パレンシアオレンジ・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	野菜チップ ●プリン【卵】 牛乳	ウインナー・鶏もも・普通牛乳 ●【卵】ロースハム	やさしいチップ・米・車糖 マカロニ・●【卵】マヨネーズ ●【卵】プリン	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 ノンカロリー・パセリ
21	土	●親子丼【卵】 かぼちゃの炊いたん おつゆと油揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ	ハイハイン ●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	ハイハイン・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 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
23	月	七分つき玄米ご飯 かしわのゆず味噌焼き 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	野菜チップ 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	やさしいチップ・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	ハイハイン 牛乳かん	ひらまさ・淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイン・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	野菜チップ 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	やさしいチップ・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	野菜せんべい さつまいも豆乳プリン 牛乳	鮭・普通牛乳・豆乳 ●【卵】ベーコン	野菜せんべい・米・薄力粉 マーガリン・さつまいも・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	野菜チップ ●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	やさしいチップ・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	ハイハイン ●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	ハイハイン・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 ▲：準・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
432 kcal	15.9 g	13.6 g	191 mg	1.5 mg	166 μg	0.26 mg	0.31 mg	22 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おりません。