

# 12月 給食献立表

2020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)
1	火	七分つき玄米ごはん 油淋鶏 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	鶏もも・プロセスチーズ 普通牛乳・【卵】卵	米・サラダ油・車糖・ごま油 はるさめ・食パン 【卵】マヨネーズ	しょうが・白ねぎ・きゅうり にんじん・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	料理酒・こいくちしょうゆ 片栗粉・穀物酢 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
2	水	七分つき玄米ごはん 豚肉とじゃが芋の塩麹煮 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:バナナ	かぼちゃのボンデケー ジョ【卵】 牛乳	豚ロース・木綿豆腐 チューダーチーズ・普通牛乳 【卵】卵	米・じゃがいも・米こうじ・車糖 焼きふ・白玉粉 メーブルシロップ・オリーブ油	にんじん・たまねぎ グリーンピース・ほうれんそう ほしひじき・三つ葉・バナナ かぼちゃ	みりん風調味料・だし ねりごま・うすくちしょうゆ 食塩
3	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	塩ちんすこう 牛乳	鶏もも・豚ひき肉・普通牛乳	米・かたくり粉・さといも・車糖 生ふ・さつまいも・薄力粉 ラード	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
4	金	あったか豆乳味噌煮込みうどん 高野豆腐の卵とじ【卵】 小松菜のおかか和え フルーツ:みかん	焼きおにぎり	豚ロース・淡色辛みそ・豆乳 凍り豆腐・鶏ひき肉 かつお節・【卵】卵	うどん・車糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・はくさい 葉ねぎ・グリーンピース こまつな・みかん	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
5	土	親子丼【卵】 ブロッコリーとツナの和え物 根菜の味噌汁 フルーツ:バナナ	ショコラロール【卵】 牛乳	鶏もも・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳 【卵】卵	米・車糖・かたくり粉 【卵】ショコラロール	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・にんじん 葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ささがきごぼう
7	月	七分つき玄米ごはん かれのいのかた【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	杏仁豆腐 牛乳	かれのい・普通牛乳・加糖練乳 【卵】卵	米・薄力粉・サラダ油 スパゲティ・乾・じゃがいも 車糖・【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・寒天 パイナップル・みかん缶詰 もも缶詰・キウイフルーツ	食塩・ケチャップ・カレー粉 だし
8	火	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 ごぼうと麩の味噌汁 フルーツ:オレンジ	ブルーベリーラスク 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 焼きふ・フランスパン ブルーベリージャム	にんじん・大根・いんげん キャベツ・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 ささがきごぼう
9	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	ロシア風りんごケーキ 【卵】 牛乳	牛もも・ささ身・普通牛乳 【卵】卵	ロールパン・じゃがいも 薄力粉・車糖・サラダ油 【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 りんご	だし・ケチャップ・パセリ ベーキングパウダー
10	木	七分つき玄米ごはん たらの野菜あんかけ 白菜のみぞれ和え 麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:りんご	さつまいも豆乳プリン 牛乳	たら・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・かたくり粉・焼きふ さつまいも・車糖	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・はくさい・大根 葉ねぎ・りんご・寒天	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
11	金	七分つき玄米ごはん 和風照り焼きハンバーグ【卵】 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	粒あんデニッシュ 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・【卵】卵	米・パン粉・じゃがいも 小倉あんパイ	たまねぎ・にんじん ほしひじき・ブロッコリー 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
12	土	焼きそば ほうれん草のおかか和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ:りんご	北海道ミルクロール【卵】 牛乳	豚もも・かつお節・絹ごし豆腐 普通牛乳	中華めん 【卵】北海道ミルクパン	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ ほうれんそう・えのきたけ 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
14	月	ひじきごはん(ごま入り) 麩の味噌マヨ焼き【卵】 五目豆 しめじと玉ねぎのすまし汁 フルーツ:りんご	お麩ラスク 牛乳	油揚げ・さわら・淡色辛みそ だいたい水煮缶詰・さつまいも 普通牛乳	米・ごま・車糖・焼きふ オリーブ油・【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	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩

15	火	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼 切干大根煮 手まり麩と豆腐のすまし汁 フルーツ:バナナ	きなこトースト 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・車糖・焼きふ・食パン	いんげん・切干しいごん にんじん・きぬさや・三つ葉 バナナ	みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩
16	水	えびの炊き込みピラフ マリネサラダ 豆と野菜のスープ フルーツ:みかん	マドレーヌ [卵] 牛乳	鶏もも・ムキエビ だいたい水煮缶詰・普通牛乳 [卵]卵	米・有塩バター・じゃがいも 薄力粉・グラニュー糖 無塩バター	スイートコーン・青ピーマン たまねぎ・トマト・みずな みかん	だし・マリネ液・パセリ ベーキングパウダー
17	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 中華スープ フルーツ:バナナ	野菜チップス 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・ささ身 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 さつまいも・じゃがいも サラダ油	たまねぎ・生しいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり スイートコーン・もやし かいわれだいごん・バナナ れんごん	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素 中華ドレッシング・だし うすくちしょうゆ・食塩
18	金	七分つき玄米ご飯 手作りコロッケ 大根とさつま揚げの炊いたん えのきとごぼうの味噌汁 フルーツ:オレンジ	さつまいも栗ようかん 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 さつま揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・車糖 さつまいも・日本ぐり	たまねぎ・キャベツ・大根 えのきたけ・葉ねぎ パレンシアオレンジ・寒天	食塩・こしょう・ケチャップ こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし さがきごぼう
19	土	野菜たっぷりラーメン 青菜とささみのお浸し フルーツ:りんご	カスタードロール [卵] 牛乳	焼き豚・ささ身・かつお節 普通牛乳	中華めん ラーメンスープの素 [卵]カスタードロール	キャベツ・もやし・にんじん 葉ねぎ・チンゲンサイ・りんご	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし
21	月	七分つき玄米ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	わらびもち 牛乳	鮭・きな粉・普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・マーガリン マカロニ・わらびもち [卵]マヨネーズ	ブロッコリー・きゅうり たまねぎ・にんじん・大根 かいわれだいごん パレンシアオレンジ	食塩・だし
22	火	大豆入りカレー コールスローサラダ [卵] フルーツ:ヨーグルト	もちもち豆乳さつまいも 蒸しパン 牛乳	豚肉スライス だいたい水煮缶詰・ヨーグルト 豆乳・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・米粉 サラダ油・さつまいも [卵]マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・スイート缶詰 もも缶詰・みかん缶詰	カレールー・食塩 ベーキングパウダー
23	水	★料理長特別メニュー チキンライス ミートローフのきのこソースが け [卵] ポテトサラダ [卵] かぶとオクラのスープ フルーツ:みかん	牛乳 焼き菓子	鶏もも・豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・[卵]卵	米・日本ぐり・パン粉 有塩バター・サラダ油 薄力粉・じゃがいも [卵]マヨネーズ	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース いんげん・にんじん マッシュルーム・ぶなしめじ ブロッコリー・かぶ・オクラ スイートコーン・バナナ	ケチャップ・だし・食塩 こしょう・デミグラスソース だし・お菓子
24	木	七分つき玄米ごはん 豚肉と根菜の甘辛炒め 青菜とえのきのお浸し ゆばと手まり麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	豚ロース・かつお節・湯葉 普通牛乳	米・さつまいも・ごま・車糖 サラダ油・焼きふ アップルデニッシュ	れんごん・いんげん・ごまつな えのきたけ・にんじん・三つ葉 バナナ	こいくちしょうゆ・発酵酢 みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ・食塩
25	金	五目おこわ風 赤魚の生姜煮 白菜の塩昆布和え 若布と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:バナナ	大学いも 牛乳	鶏もも・あかうお・普通牛乳	米・ごま油・車糖・さつまいも サラダ油・ごま	にんじん・三つ葉・大根 しょうが・はくさい・塩昆布 カットわかめ・たまねぎ みかん	もち米・さがきごぼう 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
26	土	チャーハン [卵] 3色ナムル 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・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・車糖・ごま油 ごま・[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・もやし スイートコーン・カットわかめ かいわれだいごん・りんご	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
28	月	麦ロールパン ビーフシチュー ビーンズサラダ [卵] フルーツ:バナナ	ごま団子 牛乳	牛肉スライス だいたい水煮缶詰・シーチキン ゆで小豆缶詰・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・米粉 ごま・サラダ油 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ほんしめじ・グリーンピース きゅうり・みずな・バナナ	ビーフシチュー Mix ケチャップ・食塩

( [卵]:アレルギー食品 )

☆ 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
584 kcal	20.2 g	20.0 g	245 mg	2.0 mg	202 μg	0.34 mg	0.41 mg	32 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。