

12月 給食献立表

2021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	水	七分つき玄米ごはん 肉じゃが ひじき入り白和え たまねぎと麩の味噌汁 フルーツ：バナナ	サブレ 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・焼きふ 無塩バター・薄力粉 グラニュー糖	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・葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ねりごま・うすくちしょうゆ 食塩
2	木	えびの炊き込みピラフ イタリアンサラダ 豆と野菜のスープ フルーツ：みかん	スイートポテト [卵] 牛乳	鶏もも・ムキエビ だいず水煮缶詰・普通牛乳 [卵]鶏卵	米・有塩バター・じゃがいも さつまいも・車糖・無塩バター	スイートソース・青ピーマン たまねぎ・トマト・みずな きゅうり・にんじん・みかん	だし・マリネ液・パセリ
3	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：バナナ	おにぎり (うめ・わかめ) 麦茶	豚ロース・淡色辛みそ・豆乳 煮り豆腐・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・バナナ・梅干し	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 炊き込みわかめ・麦茶
4	土	親子丼 [卵] なすのそぼろあんかけ さつまいもと若布の味噌汁 フルーツ：りんご	ショコラロール [卵] 牛乳	鶏もも・鶏ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・かたくり粉 さつまいも [卵]ショコラロール	たまねぎ・三つ葉・なす グリーンピース・カットわかめ 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・片栗粉
6	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 ほうれん草のお浸し ごぼうと麩の味噌汁 フルーツ：オレンジ	米粉のいちご蒸しパン 牛乳	鶏もも・厚揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・焼きふ 米粉・いちごジャム・サラダ油	にんじん・大根・いんげん ほうれんそう・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 うすくちしょうゆ ささがきごぼう ベーキングパウダー
7	火	七分つき玄米ごはん かわいいピカタ [卵] コールスローサラダ フライドポテト コンソメスープ	野菜チップス 牛乳	かわいい・シーチキン 普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・さつまいも	きゅうり・キャベツ・にんじん スイートソース・かわいれだんご れんこん	食塩・ケチャップ フンドレッシング・だし
8	水	★世界の料理～ロシア～ 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	黒豆きな粉ドーナツ 牛乳	牛もも・ささ身・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳・[卵]卵	ロールパン・じゃがいも おトケキミックス・白玉粉・車糖 [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・パセリ
9	木	七分つき玄米ごはん 五目マーボー豆腐 3色ナムル 青菜と肉団子の中華スープ フルーツ：りんご	ふかしもち 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・肉団子 普通牛乳	米・ごま油・車糖・かたくり粉 ごま・さつまいも	たまねぎ・生しいたけ にんじん・ほうれんそう もやし・チンゲンサイ・りんご	こいくちしょうゆ マーボー豆腐の素・だし だし・うすくちしょうゆ
10	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：バナナ	ピザトースト 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・プロセスチーズ 鶏ひき肉・[卵]卵	米・パン粉・じゃがいも 食パン	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・バナナ 青ピーマン	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ケチャップ
11	土	焼きそば ブロッコリーとツナの和え物 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・シーチキン 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 ブロッコリー・えのきたけ 三つ葉・りんご	焼きそばソース こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・食塩・だし
13	月	ひじきごはん(ごま入り) 鰯の味噌マヨ焼き [卵] 冬瓜の海老あんかけ てまり麩とわかめのすまし汁 フルーツ：バナナ	お麩きなご 牛乳	油揚げ・さわら・淡色辛みそ ムキエビ・きな粉・普通牛乳	米・ごま・かたくり粉・焼きふ 焼きふ・車糖・無塩バター [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・とうがん カットわかめ・三つ葉・バナナ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩
14	火	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいものレモン煮 五目豆 かぼちゃとうす揚げの味噌汁	ココアラスク 牛乳	鶏もも・だいず水煮缶詰 さつまい揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・車糖 フランスパン・無塩バター	レモン・刻み昆布・にんじん きぬさや・かぼちゃ・葉ねぎ	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・ビュアココア
15	水	★郷土料理～茨城～ 五目いなり寿司 生麩の揚げ浸し けんちん汁 フルーツ：バナナ	マドレーヌ [卵] 牛乳	油揚げ・木綿豆腐・普通牛乳 [卵]卵	米・ぎんなん・サラダ油・車糖 あわ麩・さといも・ごま油 薄力粉・グラニュー糖 無塩バター	乾しいたけ・まいたけ にんじん・えだまめ ほうれんそう・大根・葉ねぎ バナナ	ささがきごぼう 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 つきこんにゃく・食塩 ベーキングパウダー

16	木	中華おこわ しゅうまい 春雨サラダ [卵] 貝だくさん中華スープ フルーツ:バナナ	お好み焼き [卵] 牛乳	焼き豚・しゅうまい・干しえび 普通牛乳・[卵]卵	米・日本ぐり・車糖・ごま油 はるさめ・薄力粉	たけのこ・乾しいたけ・きゅうり にんじん・カットわかめ たまねぎ・スイートコーン かいわれだいごん・バナナ キャベツ・菜ねぎ・あおのり	もち米・うすくちしょうゆ・だし 穀物酢・みりん風調味料 ベーキングパウダー・だし お好み焼きソース
17	金	七分つき玄米ご飯 手作りコロッケ 水菜としめじの和え物 大根とごぼうの味噌汁 フルーツ:オレンジ	さつまいもようかん 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 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・ごま さつまいも	たまねぎ・キャベツ・みずな にんじん・ほんしめじ・大根 菜ねぎ・バレンシアオレンジ 寒天	食塩・こしょう・ケチャップ こいくちしょうゆ・だし さがきごぼう
18	土	野菜たっぷりラーメン [卵] 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・[卵]卵	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 菜ねぎ・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
20	月	七分つき玄米ご飯 アジのフライ さつまいもサラダ [卵] 大根と若布の味噌汁 フルーツ:オレンジ	ごま団子 牛乳	あじ・淡色辛みそ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 さつまいも・米粉・ごま [卵]マヨネーズ	ブロッコリー・たまねぎ にんじん・きゅうり・大根 カットわかめ・菜ねぎ バレンシアオレンジ	食塩・とんかつソース・だし
21	火	★クリスマスメニュー チキンライス ミートローフのきのこソースが け [卵] マカロニサラダ [卵] かぶのスープ フルーツ:バナナ	ショートケーキ 牛乳	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・マカロニ ショートケーキ [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 きゅうり・かぶ・キャベツ 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
22	水	大豆入りカレー キャベツとツナのと風サラダ フルーツヨーグルト	大学いも 牛乳	豚肉スライス だいたい水菜缶詰・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 さつまいも・サラダ油	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰	カレールー 青じそドレッシング・食塩
23	木	★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 てまり麩と湯葉のすまし汁 フルーツ:みかん	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	鶏もも・蒸しかまぼこ・湯葉 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・うどん・さといも 焼きふ・アップルデニッシュ	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・食塩 [卵]錦糸玉子
24	金	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ 白菜の塩昆布和え 豚汁 フルーツ:バナナ	クッキー [卵] 牛乳	あかうお・豚ばら・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・さつまいも・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	大根・しょうが・はくさい にんじん・塩昆布・菜ねぎ みかん	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ さがきごぼう
25	土	チャーハン [卵] きゅうりとしらすの酢の物 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・車糖・ごま [卵]ミニメロンパン	菜ねぎ・にんじん・生しいたけ きゅうり・カットわかめ・しょうが スイートコーン・チンゲンサイ かいわれだいごん・りんご	だし・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・だし・うすくちしょうゆ
27	月	麦ロールパン ビーフシチュー 和風スパゲティサラダ フルーツ:バナナ	ほろほろ焼 牛乳	牛肉スライス・シーチキン 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも スパゲッティ・乾・塩せんべい	たまねぎ・にんじん ほんしめじ・グリーンピース スイートコーン・みずな・バナナ	ビーフシチュー Mix ケチャップ 青じそドレッシング
28	火	七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 小松菜と卵のお浸し [卵] なめこと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	米粉のガトーショコラ 牛乳	さば・淡色辛みそ・普通牛乳	米・米粉・サラダ油 メープルシロップ	酢レンコン・こまつな にんじん・なめこ・たまねぎ 菜ねぎ・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 ベーキングパウダー ビュアココア・食塩 [卵]錦糸玉子

([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
593 kcal	21.0 g	18.7 g	255 mg	2.2 mg	211 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。