12月 給食献立表

2023年　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　長寿院保育園3歳未満児

日	曜	朝間食	昼 食	昼間食	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	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん えび玉あんかけ [卵] もやしと胡瓜の中華和え 中華スープ フルーツ:バナナ	さつまいもチップス 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ 普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・米・車糖 かたくり粉・ごま油	たまねぎ・生しいたけ グリンピース・もやし・にんじん きゅうり・ぶなしめじ・葉ねぎ バナナ	うすくちしょうゆ・穀物酢・だし みりん風調味料・お菓子
2	土	鉄分入りせんべい	親子丼 [卵] かぶのえびあんかけ さつまいもと若布の味噌汁 フルーツ:バナナ	ポンこめ棒 牛乳	鶏もも・ムキエビ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイン・米・車糖 かたくり粉・さつまいも	たまねぎ・三つ葉・かぶ グリンピース・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ	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・お菓子
4	月	ハイハイン	七分つき玄米ごはん 赤魚の煮つけ ひろうすの炊いたん 白菜のしらす布和え　　豚汁	ビスケット 牛乳	あかうお・がんもどき ちりめんじゃこ・豚ばら 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイン・米・車糖 さつまいも・ビスケット	しょうが・はくさい・にんじん 葉ねぎ	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 ささがきごぼう
5	火	野菜せんべい	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 切干大根煮 豆腐と若布の味噌汁	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・さつまいも 車糖・甘辛せんべい	いんげん・レモン 切干しだいこん・にんじん カットわかめ・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
6	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん はるまき　　春雨サラダ [卵] 具だくさん中華スープ フルーツ：バナナ	りんごのマフィン [卵] 牛乳	豆乳・普通牛乳・[卵]卵	ハイハイン・米・はるさめ 車糖・米ぬか油・車糖 薄力粉	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・葉ねぎ・バナナ りんご缶詰	春巻き・穀物酢 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・甘酒 食塩・ベーキングパウダー
7	木	ハイハイン	七分つき玄米ごはん 肉じゃが キャベツの土佐和え 大根とお揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ	きなこラスク 牛乳	牛肉スライス・かつお節 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	ハイハイン・米・じゃがいも 車糖・フランスパン 無塩バター	にんじん・たまねぎ・いんげん きゅうり・キャベツ・大根 葉ねぎ・バレンシアオレンジ	しらたき・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
8	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 和風照り焼きハンバーグ [卵] マッシュポテト キャベツとコーンの和風サラダ もやしと麩の味噌汁	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・木綿豆腐・豆乳 [卵]卵・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・パン粉 じゃがいも・車糖・焼き麩	たまねぎ・にんじん ほしひじき・キャベツ・きゅうり ｽｲｰﾄｺｰﾝ・もやし・かぼちゃ 寒天	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料 和風ドレッシング・パセリ・だし
9	土	鉄分入りせんべい	焼きそば ブロッコリーのごま和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ：バナナ	くるるん羊羹 牛乳	豚ばら・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイン・中華めん・車糖 ごま・羊羹	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 葉ねぎ・バナナ	焼きそばソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
11	月	ハイハイン	七分つき玄米ごはん さばの竜田揚げ　　五目豆 大根なます えのきとわかめのすまし汁	お麩きなこ 牛乳	さば・だいず水煮缶詰 さつま揚げ・きな粉・普通牛乳	ハイハイン・米・米こうじ かたくり粉・車糖・焼きふ 無塩バター	刻み昆布・にんじん・大根 えのきたけ・カットわかめ 葉ねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・食塩
12	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 関東煮 [卵] 小松菜と揚げのお浸し ごぼうと麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	玄米ごませんべい 牛乳	鶏もも・厚揚げ・焼き竹輪 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	野菜せんべい・米・焼きふ 塩せんべい	大根・こまつな・にんじん 葉ねぎ・バナナ	板こんにゃく みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ ささがきごぼう
13	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん 鶏の黒酢あんかけ 白菜と春菊のお浸し けんちん汁 フルーツ：オレンジ	ディアマンクッキー [卵] 牛乳	鶏もも・かつお節・木綿豆腐 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイン・米・サラダ油 車糖・ごま油・薄力粉 無塩バター	しょうが・はくさい・にんじん しゅんぎく・大根・葉ねぎ バレンシアオレンジ	料理酒・こいくちしょうゆ 片栗粉・黒酢 みりん風調味料・だし つきこんにゃく うすくちしょうゆ・食塩・紅茶
14	木	ハイハイン	ロールパン 冬野菜のクリームシチュー グリーンサラダ 肉団子のトマト煮込み	焼きたてアップルデニッシュ 牛乳	鶏もも・普通牛乳・シーチキン 肉団子	ハイハイン・ロールパン じゃがいも・サラダ油・車糖 アップルデニッシュ	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ かぶ・グリンピース・きゅうり キャベツ・トマト缶詰	クリームシチューの素 和風ドレッシング・パセリ・だし
15	金	野菜せんべい	七分つき玄米ご飯 豆腐とコーンのふんわり揚げ ごぼうとひじきのごま酢和え ほうれんそうとえのきのすまし汁 フルーツ:バナナ	やわらか揚げしょうゆせんべい 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 だいず水煮缶詰・普通牛乳	野菜せんべい・米・サラダ油 ごま・車糖・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・もずく ｽｲｰﾄｺｰﾝ・葉ねぎ・みずな ほしひじき・えのきたけ ほうれんそう・バナナ	こいくちしょうゆ・片栗粉 ささがきごぼう みりん風調味料・だし 穀物酢・うすくちしょうゆ・食塩
16	土	鉄分入りせんべい	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:バナナ	きらず揚げ 牛乳	焼き豚・ささ身・かつお節 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイン・中華めん ラーメンスープの素 かりんとう	キャベツ・もやし・にんじん 葉ねぎ・チンゲンサイ・バナナ	こいくちしょうゆ・だし みりん風調味料・だし

18	月	ハイハイン	★料理長おまかせメニュー	いもかりんとう 牛乳	普通牛乳	芋かりんとう		
19	火	野菜せんべい	七分つき玄米ご飯 かしわの西京焼き かぼちゃの炊いたん 小松菜の信田和え ごぼうと麩のすまし汁	コーントースト [卵] 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ プロセスチーズ・普通牛乳	野菜せんべい・米・車麩 焼きふ・食パン [卵]マヨネーズ	かぼちゃ・こまつな・にんじん 葉ねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・あおのり	みりん風調味料 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・だし ささがきごぼう・食塩
20	水	鉄分入りせんべい	洋風炊き込みピラフ グリーンサラダ ミネストローネ ジャーマンポテト	さつまいもドーナツ [卵] 牛乳	鶏もも・あさり・シーチキン だいず水煮缶詰・ウインナー 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイン・米・じゃがいも さつまいも・薄力粉・車糖 無塩バター・サラダ油	たまねぎ・赤ピーマン ｽｲｰﾄｺｰﾝ・きゅうり・キャベツ にんじん・トマト缶詰	食塩・だし・ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ パセリ・ベーキングパウダー
21	木	ハイハイン	ポークカレー キャベツと卵の洋風サラダ [卵] フルーツヨーグルト	厚焼き藻塩せんべい 牛乳	豚肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイン・米・じゃがいも 車糖・塩せんべい	たまねぎ・にんじん グリンピース・キャベツ きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰	カレールウ・マリネ液・食塩
22	金	野菜せんべい	★クリスマスメニュー 七分つき玄米ごはん チキンとポテトのチーズ焼き [卵] かぼちゃと豆腐の和サラダ コンソメスープ フルーツ：みかん	米粉のいちごガトーショコラ 牛乳	鶏もも・プロセスチーズ 普通牛乳・木綿豆腐	野菜せんべい・米・じゃがいも オリーブ油・海藻ミックス 米粉・サラダ油 メープルシロップ [卵]マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり 赤ピーマン・ブロッコリー カットわかめ・にんじん みかん・いちご	パセリ・こしょう・食塩 青じそドレッシング・だし ベーキングパウダー ピュアココア
23	土	鉄分入りせんべい	焼きそば ブロッコリーのごま和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ：バナナ	ウエハース 牛乳	豚ばら・絹ごし豆腐 普通牛乳	ハイハイン・中華めん・車糖 ごま・ウエハース	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 葉ねぎ・バナナ	焼きそばソース こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
25	月	ハイハイン	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き 大根なます 豆腐のきのこあんかけ 麩と玉ねぎの味噌汁	ほろほろ焼 牛乳	さば・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	ハイハイン・米・ごま・車糖 かたくり粉・焼きふ 塩せんべい	しょうが・大根・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ 三つ葉・たまねぎ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 食塩・だし・うすくちしょうゆ しょうが
26	火	野菜せんべい	中華炊き込みご飯 しゅうまい バンバンジーサラダ 中華スープ フルーツ:バナナ	スイートポテト [卵] 牛乳	鶏ひき肉・しゅうまい・ささ身 クリーム・普通牛乳・[卵]鶏卵	野菜せんべい・米・車糖 ごま油・さつまいも グラニュー糖・無塩バター	たけのこ・乾しいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり カットわかめ・たまねぎ 葉ねぎ・バナナ	もち米・こいくちしょうゆ・だし 中華ドレッシング うすくちしょうゆ
27	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん もやしと豆苗の豚しゃぶ 厚揚げのみぞれあんかけ えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:バナナ	黒ゴマきなこクッキー 牛乳	豚ロース・厚揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	ハイハイン・米・ごま油・ごま 車糖・かたくり粉・じゃがいも 米粉・米ぬか油	もやし・トウミョウ・大根 グリンピース・えのきたけ 葉ねぎ・バナナ	めんつゆ・穀物酢・食塩 うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
28	木	ハイハイン	五目うどん [卵] じゃが芋と大根の煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ:オレンジ	野菜かりんとう 牛乳	豚ばら・油揚げ・普通牛乳 [卵]卵	ハイハイン・うどん・じゃがいも 車糖・かりんとう	たまねぎ・葉ねぎ・にんじん 大根・ほうれんそう バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ・だし

（[卵]：ｱﾚﾙｷﾞｰ食品）

☆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
430 kcal	16.7 g	15.8 g	208 mg	1.7 mg	133 μg	0.19 mg	0.24 mg	12 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。