

12月 給食献立表

2023年

長寿院保育園3歳以上児

日 曜	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	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	米・車糖・かたくり粉・ごま油	たまねぎ・生しいたけ グリーンピース・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	親子丼 [卵] かぶのえびあんかけ さつまいもと苜蓿の味噌汁 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	米・車糖・かたくり粉 さつまいも	たまねぎ・三つ葉・かぶ グリーンピース・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	赤魚の煮つけ ひろうすの炊いたん 白菜のしらす和え 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	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	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 豆腐と苜蓿の味噌汁	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	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	七分つき玄米ごはん はるまき 春雨サラダ [卵] 貝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	米・はるまき・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	蕎麦巻・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	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	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・パレンシアオレンジ	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	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	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	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	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	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 さつまいも揚げ・きな粉 普通牛乳	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	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	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	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	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 パレンシアオレンジ	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	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	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・グリーンピース・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	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	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	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	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	★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	七分つき玄米ご飯 かしの西京焼き 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	米・車糖・焼きふ・食パン [卵]マヨネーズ	かぼちゃ・こまつな・にんじん 栗ねぎ・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 さきかきごぼう・食塩	
20	水	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 だいたず水煮缶詰・ウインナー 普通牛乳・[卵]卵	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・フルドレッシング パセリ・ベーキングパウダー	
21	木	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	米・じゃがいも・車糖 塩せんべい	たまねぎ・にんじん グリーンピース・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	★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	米粉のいちごトーションココラ 牛乳	鶏もも・プロセスチーズ 普通牛乳・木綿豆腐	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・プロッコリー 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 ビュアココア	
23	土	焼きそば プロッコリーのぞめ和え 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	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 プロッコリー・えのきたけ 栗ねぎ・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	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	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・栗ねぎ	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	中華炊き込みご飯 しゅうまい パンパンジーサラダ 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・さき身 クリーム・普通牛乳・[卵]鶏卵	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・鮫しいたけ にんじん・キャベツ・きゅうり カットわかめ・たまねぎ 栗ねぎ・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	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	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・トウモロコシ・大根 グリーンピース・えのきたけ 栗ねぎ・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	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	豚ばら・油揚げ [卵]卵	うどん・じゃがいも・車糖 かりんとう	たまねぎ・栗ねぎ・にんじん 大根・ほうれん草 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] : 卵黄 - 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
525 kcal	20.7 g	19.5 g	248 mg	2.3 mg	166 μg	0.23 mg	0.29 mg	14 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、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。