

🌸12月 給食献立表🌸

令和3年

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	3才以上 エネルギー 値(kcal)	3才未満児 エネルギー 値(kcal)
1	水	ごはん 豆腐とひじきのハンバー グ 大根の煮物 パイン 缶	牛乳 バナナ 牛乳 ビザトースト	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・鶏卵・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳 ・ベーコン ・フロセスチーズ	・精白米・パン粉・砂糖 ・食パン	・乾ひじき・たまねぎ・にんじん ・生しいたけ・だいご ・パインアップル缶詰・バナナ ・トマトケチャップ・青ピーマン ・コーン缶詰	641kcal 2.1g	553kcal 1.6g
2	木	ごはん 鯖のごまみそ焼き さつまいものサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 バナナのヨーグルト 和え	・さば・淡色辛みそ ・ロースハム・絹ごし豆腐 ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・砂糖・いりごま ・さつまいも・マヨネーズ	・きゅうり・えのきだけ・青ねぎ ・にんじん・みかん ・パインアップル缶詰・バナナ	592kcal 2.0g	492kcal 1.5g
3	金	ソース焼きそば いんげんのごま和え み かん	牛乳 りんご 牛乳 大学芋	・ぶたもも肉 ・普通牛乳	・中華めん・調合油・いりごま ・砂糖・さつまいも	・キャベツ・たまねぎ ・りょくとうもやし・にんじん ・青ピーマン・さやいんげん・みかん ・りんご	485kcal 1.6g	413kcal 1.2g
6	月	ごはん ゆかりふりかけ ミートボール 五目豆煮 ピピピチーズ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 毎日ドリブシヨー グルト	・大豆水煮・ミートボール ・ピピピチーズ・普通牛乳 ・毎日ドリブシヨーグルト	・精白米・生いも板こんにゃく ・砂糖・マンナビスケット	・ゆかり(ふりかけ)・こぼろ ・にんじん・乾しいたけ	508kcal 1.6g	430kcal 1.0g
7	火	ごはん 鮭の塩焼き 里芋の炒り煮 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 コロコロトースト	・きんざけ・油揚げ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・さといも・砂糖 ・食パン・無塩バター	・だいご・にんじん・青ねぎ ・バナナ	531kcal 1.2g	459kcal 0.9g
8	水	三色丼 キャベツのごまネーズ和え ショア	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 麩のラスク	・鶏ひき肉・鶏卵 ・焼き竹輪・ショア ・普通牛乳	・砂糖・調合油・ご飯 ・マヨネーズ・いりごま ・有塩バター	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・キャベツ・かぼちゃ	575kcal 1.0g	512kcal 0.8g
9	木	大豆入りシーチキンカレー 小松菜の卵とじ みかん	牛乳 バナナ 牛乳 あずき入り蒸しパ ン	・まぐろ油漬 ・大豆水煮 ・蒸しかまぼこ・鶏卵 ・普通牛乳・ゆで小豆	・精白米・じゃがいも・調合油 ・カレールウ ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・こまつな・みかん ・バナナ	605kcal 2.5g	535kcal 1.8g
10	金	ごはん アジのムニエル じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 バナナスコーン	・あじ・若鶏もも肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・じゃがいも・砂糖 ・ホットケーキミックス	・にんじん・さやいんげん ・ゆでなめこ・青ねぎ・りんご ・バナナ	633kcal 1.7g	518kcal 1.3g
11	土	お弁当	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ぼたぼた焼き	・普通牛乳	・マンナビスケット ・ぼたぼた焼き			
13	月	わかめごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 パイ ン缶	牛乳 アンパンマンビス ケット牛乳 チーズサンド	・わかめご飯の素 ・きんざけ・焼き竹輪 ・油揚げ・普通牛乳 ・フロセスチーズ	・精白米・マヨネーズ・砂糖 ・アンパンマンビスケット ・食パン	・たまねぎ・マッシュルーム水煮 ・切干しだいご・にんじん ・パインアップル缶詰	671kcal 1.7g	587kcal 1.3g
14	火	親子丼 きゅうりとツナの酢の物 ピピピチーズ	牛乳 バナナ 牛乳 ふかし芋	・鶏卵・若鶏もも肉 ・まぐろ油漬 ・ピピピチーズ・普通牛乳	・精白米・砂糖・さつまいも	・たまねぎ・青ねぎ・きゅうり ・コーン・カットわかめ ・バナナ	512kcal 1.8g	458kcal 1.4g
15	水	ごはん 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのごま和え ソファール元気ヨーグル ト	牛乳 りんご 牛乳 ハニーパン	・たら・グリーンピース ・ソファール・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・いりごま・食パン ・有塩バター・はちみつ	・たまねぎ・トマトホール缶詰 ・にんじん・トマトケチャップ ・ブロッコリー・りんご	573kcal 1.2g	488kcal 1.0g
16	木	ごはん 擬製豆腐 青梗菜の和え物 りんご	牛乳 ふかし芋 牛乳 人参フレンチト ースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・鶏卵・しらす干し ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・砂糖・調合油 ・さつまいも・食パン ・有塩バター	・にんじん・生しいたけ・乾ひじき ・長ねぎ・チンゲンサイ・りんご	562kcal 1.5g	494kcal 1.0g
17	金	《お誕生日会》 赤飯 鶏肉のノルウェー 風 春雨サラダ オニオ ンスープ	牛乳 りんご 牛乳 フチケーキ	・あずき ・若鶏むね肉 ・ベーコン・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま塩 ・片栗粉・調合油・砂糖 ・はるさめ・マヨネーズ ・カステラ	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・コーン・たまねぎ ・こまつな・りんご・みかん	662kcal 1.5g	538kcal 1.2g
20	月	ゆかりごはん 赤魚の煮つ け かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げと大根の味噌 汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 毎日ドリブシヨー グルト	・あかうお・鶏ひき肉 ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・毎日ドリブシヨーグルト	・精白米・砂糖 ・マンナビスケット	・ゆかり・しょうが ・かぼちゃ・だいご ・カットわかめ・青ねぎ	499kcal 1.8g	442kcal 1.4g
21	火	《冬至給食》 ごはん カボチャひき肉 フライ ほうれん草サラダ チーズ	牛乳 バナナ 牛乳 かぼちゃのぶりん	・国産カボチャひき肉フライ ・フロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・調合油・マヨネーズ	・ほうれんそう・コーン ・バナナ	486kcal 1.4g	457kcal 1.2g
22	水	《クリスマス給食》 ロールパン ハンバーグ クリームシチュー	牛乳 りんご 牛乳 サンタさんのケーキ	・もみの木型ハンバーグ ・ベーコン・普通牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・調合油・有塩バター	・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ ・コーン・りんご	645kcal 2.9g	579kcal 2.2g
23	木	ごはん 鯖のごまみそ焼き 小松菜の卵とじ みかん	牛乳 ふかし芋 牛乳 パインアップルケー キ	・さば・淡色辛みそ ・蒸しかまぼこ ・豆乳	・精白米・砂糖・いりごま ・さつまいも・薄力粉 ・有塩バター・三温糖	・こまつな・にんじん・みかん ・パインアップル缶詰	623kcal 1.6g	544kcal 1.2g
24	金	じゃこ入りわかめごはん 野菜のチヂミ 白菜のお 浸しヨーグルト	牛乳 バナナ 牛乳 どうぶつビスケット	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・野菜のチヂミ ・かにかまぼこ・ソファール ・普通牛乳	・精白米・いりごま ・どうぶつビスケット	・ほくさい・バナナ	534kcal 0.8g	496kcal 0.7g
25	土	お弁当	牛乳 ビスコ 牛乳 ばりんこ	・普通牛乳	・ビスコ			
27	月	ひじきごはん かわいの煮 付けほうれん草のごま酢和 え キャンディーチーズ	牛乳 マリービスケット 牛乳 雪の宿	・スキムミルク ・キャンディーチーズ ・普通牛乳・雪の宿	・精白米・砂糖・調合油 ・ごま・ごま油 ・ビスケット	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・ほうれんそう・りょくとうもやし	492kcal 1.7g	488kcal 1.4g
28	火	ごはん すき焼き風煮物 わかめときゅうりの酢の 物 ショア	牛乳 マンナウエファー 牛乳 スイートポテト	・牛もも肉・焼き豆腐 ・しらす干し・ショア ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・心・砂糖 ・マンナウエファー ・さつまいも・有塩バター	・たまねぎ・こねぎ・きゅうり ・カットわかめ	679kcal 1.8g	583kcal 1.3g

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)
 ※園で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。