

12月 給食献立表 (O印…全員給食)

令和4年

幼児食

日 曜	屋 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
① 木	ご飯 ぶりの照り焼き ひじきのさっぱりサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	大学芋 牛乳	ぶり・生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・オリーブ油・車糖・さつまいも	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・ほうれん草・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
② 金	ご飯 肉じゃが 白菜の鯉あえ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	ラスク 牛乳	豚もも・かつお削り節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油・車糖 フランスパン・無塩バター グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ほうれん草・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
3 土	マラソン大会				
5 月	ご飯 さわらの塩焼き れんこんの噛むカム炒め みそ汁(きやべつと切干大根) フルーツ(バナナ)	スイートブルー 牛乳	さわら・豚かた・木綿豆腐・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・ごま・車糖・スティックパン・薄力粉 無塩バター	れんこん・にんじん・葉ねぎ・キャベツ 切干しだいこん・カットわかめ・バナナ
⑥ 火	ご飯 牛肉の柳川風 胡瓜の酢の物 みそ汁(じゃがいもと白菜) ヨーグルト	お豆腐チーズケーキ 牛乳	和牛もも・鶏卵・しらす干し・木綿豆腐 淡色辛みそ・ヨーグルト・絹ごし豆腐 クリーム・普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・メークイン グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・糸みつば きゅうり・カットわかめ・はくさい・葉ねぎ レモン
⑦ 水	ご飯 さばの黄金焼き カロチンとえ 具だくさんみそ汁 フルーツ(オレンジ)	ウインナーパン 牛乳	まさば・かつお節・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳 ウインナー	米・ごま・車糖・さつまいも ホットケーキミックス	ほうれん草・にんじん・西洋かぼちゃ はくさい・大根・葉ねぎ・オレンジ・パセリ
⑧ 木	チキンライス 大豆のサラダ 飲むヨーグルト わかめスープ フルーツ(りんご)	いも団子(みたらし) 牛乳	鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・アシドミルク110・鶏卵 豆乳・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 さつまいも・白玉粉・かたくり粉	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・はくさい・りょうとうもやし カットわかめ・葉ねぎ・りんご
⑨ 金	ご飯 たらこのフライ ポテトサラダ 豆腐スープ フルーツ(バナナ)	ピザトースト 牛乳	まだら・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・プロセスチーズ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 メークイン・マヨネーズ・車糖・食パン	にんじん・きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ バナナ
10 土	煮込みうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	蒸しわかばこ・鶏もも肉・普通牛乳	うどん・ごま・車糖・サブレ 塩せんべい	はくさい・にんじん・葉ねぎ・ブロッコリー りんご
12 月	ご飯 さばの西京焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	さつまいもサブレ 牛乳	まさば・甘みそ・ロースハム・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・さつまいも ホットケーキミックス・無塩バター・車糖	こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・えのきたけ・ぶなしめじ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
⑬ 火	ご飯 焼き鳥風 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	きな粉マカロニ 牛乳	鶏もも肉・鶏肝臓・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・車糖・さつまいも マカロニ・スパゲッティ	根深ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん 大根・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
⑭ 水	マーボー丼 ほうれん草のナムル 卵とわかめのスープ フルーツ(バナナ)	ポテトもち 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 メークイン・とうもろこし油	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根深ねぎ・ほうれん草 りょうとうもやし・にんじん・キャベツ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・焼きのり
15 木	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草の白和え みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(りんご)	焼きそばドッグ 牛乳	さわら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ 豚ばら・かつお削り節・普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・ホットドッグ用パン 中華めん・天かす・とうもろこし油	ほうれん草・にんじん・こまつな・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご・キャベツ
⑯ 金	クリスマス会	ジャムサンド 牛乳	普通牛乳	ホットドッグ用パン・いちごジャム	
17 土	豚丼 ほうれん草のごまあえ みそ汁(きやべつとしめじ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚かた・ロース・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・サブレ 塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれん草・にんじん キャベツ・ほんしめじ・オレンジ
19 月	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのごま和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	黒糖蒸しパン 牛乳	ぎんざけ・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごまペースト・マヨネーズ メークイン・ホットケーキミックス・黒砂糖 とうもろこし油・さつまいも	ほうれん草・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
⑳ 火	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ 飲むヨーグルト フルーツ(りんご)	もちもちチーズパン 牛乳	和牛・アシドミルク110・普通牛乳 脱脂粉乳・パルメザンチーズ	米・とうもろこし油・オリーブ油・車糖 白玉粉・グレープシード油	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン缶詰・りんご
21 水	ご飯 ぶりの照り焼き ひじきのサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	甘辛ポテト団子 牛乳	ぶり・甘みそ・脱脂粉乳・厚揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・マヨネーズ・メークイン かたくり粉・なたね油	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・こまつな・たまねぎ・葉ねぎ オレンジ
22 木	ご飯 ブルコギ風 さつまいもサラダ みそ汁(大根とほうれん草) フルーツ(バナナ)	きなこスノーボール 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・ロースハム 脱脂粉乳・木綿豆腐・きな粉 普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも・マヨネーズ 薄力粉・グラニュー糖・なたね油・粉糖	たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり・大根 ほうれん草・バナナ
23 金	ご飯 さばの菰田揚げ ささ身の酢の物 みそ汁(白菜と卵) ヨーグルト	フルーツサンド 牛乳	まさば・ささ身・鶏卵・淡色辛みそ ヨーグルト・クリーム・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・食パン	しょうが・きゅうり・にんじん・はくさい 葉ねぎ・バナナ・みかん缶詰
24 土	ご飯 ちゃんぶる ほうれん草のちりめん和え みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かた・ロース・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖・メークイン・サブレ 塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・ほうれん草 はくさい・カットわかめ・葉ねぎ・りんご
26 月	ご飯 さわらの黄金焼き れんこんとひじきのサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	さわら・まぐろ缶詰・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・ごま・車糖・グレープシード油	ほしひじき・れんこん・にんじん ブロッコリー・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ バナナ・りんご・みかん缶詰
27 火	チキンカレー 大根サラダ 飲むヨーグルト プチゼリー	おふラスク 牛乳	鶏もも肉・だいず・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・アシドミルク110・ゼラチン 普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油 マヨネーズ・車糖・焼きふ・有塩バター 車糖	にんじん・たまねぎ・大根・きゅうり スイートコーン缶詰
28 水	お弁当の日	お菓子 牛乳	普通牛乳	サブレ・塩せんべい	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
542 kcal	22.5 g	18.0 g	297 mg	2.9 mg	301 μg	0.31 mg	0.53 mg	33 mg