

12月 給食献立表

2022年

3歳児以上

日	曜	基 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	(その他の食品)
1	木	五分つきごはん ぶりの照り焼き 里芋の土佐煮 押三絲 キャベツとわかめ の味噌汁	水菜おにぎり おしゃぶり昆布 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	ぶり、かつお削り節 麦みそ、普通牛乳	米・車糖・調合油 さといも 大豆はるさめ ごま油	きゅうり・キャベツ にんじん・わかめ えのきたけ・きょうな ま昆布・りんご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
2	金	海苔の佃煮ご飯 豚肉しょうが焼き かぶの煮物 もやしの和え物 きのこ汁	豆腐と人参の米粉 ドーナツ 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	豚もも・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま・米粉	焼きのり・しょうが・かぶ にんじん・さやいんげん ほうれんそう だいずもやし・たまねぎ 生しいたけ・ほんめじ えのきたけ・にんじん バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 ベーキングパウダー
3	土	五分つきごはん 豆腐肉味噌がけ さつまいもレーズ ン煮 小松菜のごま和え かぶとわかめの味 噌汁	焼きうどん 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	絹ごし豆腐 豚ひき肉・麦みそ 干しえび 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 さつまいも・ごま 干しうどん・調合油	たまねぎ・にんじん しょうが・干しぶどう レモン・こまつな キャベツ・かぶ・かぶ わかめ・乾しいたけ 青ピーマン・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩
5	月	ふりかけごはん 赤魚の煮付け かぼちゃのブル ーン煮 ブロッコリーじゃ こ和え 豆腐のおつゆ	米粉のみそ蒸しパ ン 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	ふりかけ あこうだい かつお削り節 ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 淡色あみそ・豆乳 普通牛乳	米・車糖・米粉 なたね油	しょうが・日本かぼちゃ ブルーン・ブロッコリー ほうれんそう・たまねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー バナナ
6	火	五分つきごはん 豚のおろし煮 ごぼうの塩金平 華風和え なすの味噌汁	ごはんせんべい (みどり) きゅうり漬け 牛乳 フルーツ (みか ん)	豚もも・しらす干し 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま油 大豆はるさめ・ごま	こねぎ・大根・ごぼう にんじん・にんじん キャベツ・きゅうり・なす たまねぎ・ほうれんそう あおのり・ま昆布 しょうが・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
7	水	納豆ごはん 鶏肉の磯風焼き 大根と油揚げの煮 物 白菜のごま和え 春雨のおつゆ	芋玉 牛乳 フルーツ (いち ご)	系引き納豆 しらす干し・豚もも 油揚げ・普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま・普通はるさめ さつまいも・上新粉	こねぎ・あおのり・大根 にんじん・はくさい ほうれんそう・いちご	こいくちしょうゆ 食塩
8	木	五分つきごはん さわらの照り焼き 里芋の味噌煮 ほうれん草のり 和え 白菜の味噌汁	鮭おにぎり 牛乳 フルーツ (みか ん)	さわら・麦みそ 油揚げ・塩ざけ 普通牛乳	米・車糖・調合油 さといも・ごま	ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり はくさい・乾しいたけ 温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩
9	金	海苔の佃煮ご飯 味噌豆腐 青海苔粉ふきいも もやしのごま和え わかめのおつゆ	かぼちゃドーナツ 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	木綿豆腐 豚ひき肉・麦みそ 調整豆乳 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま 米粉・調合油	焼きのり・こねぎ あおのり・だいずもやし にんじん・きゅうり わかめ・にんじん 根深ねぎ ｽｲｰﾄﾄﾝﾈﾂ 西洋かぼちゃ・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩 ベーキングパウダー
10	土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもブル ーン煮 キャベツのおひた し 大根の味噌汁	肉みそうどん 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	豚もも・しらす干し かつお削り節 油揚げ・麦みそ 豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも 干しうどん かたくり粉	しょうが・ブルーン レモン・にんじん キャベツ・大根・こまつな たまねぎ・青ピーマン バナナ	穀物群 こいくちしょうゆ 清酒・食塩 本みりん
12	月	ふりかけごはん 高野豆腐のそぼろ 煮 里芋の煮物 ブロッコリーのゴ マ和え すまし汁	じゃこおかおに ぎり 牛乳 フルーツ (みか ん)	ふりかけ・凍り豆腐 豚ひき肉 かつお削り節 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・さといも ごま	大根・ブロッコリー にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩
13	火	五分つきごはん 鶏の照り焼き れんこんのかか煮 ねばねば和え 油揚げとえのきの 味噌汁	きなこおはぎ ごぼうの素揚げ 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	豚もも かつお削り節 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・調合油 車糖	しょうが・れんこん にんじん・こまつな キャベツ・えのきたけ にんじん・根深ねぎ ごぼう・りんご	こいくちしょうゆ 食塩
14	水	なめたけごはん 豚肉の味噌いため 南瓜の甘煮 和風サラダ もやしのおつゆ	さつま芋蒸しパン (米粉) 牛乳 フルーツ (バナ ナ)	豚もも・麦みそ ちりめんじゃこ 豆乳・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・調合油 ごま油・さつまいも 米粉	えのきたけ 日本かぼちゃ・にんじん きゅうり・キャベツ だいずもやし・根深ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・食塩 ベーキングパウダー
21	水	ゲチャップライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ ブロッコリー プチトマト 春雨のおつゆ	クリスマスアップ ケーキ 牛乳 フルーツ (いち ご)	豚もも・豆乳 クリーム・普通牛乳	米・調合油 かたくり粉 じゃがいも 普通はるさめ・米粉 車糖・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ｽｲｰﾄﾄﾝ しょうが・にんじん ｽｲｰﾄﾄﾝ・ブロッコリー ミニトマト・ほうれんそう いちご	ゲチャップ・食塩 こいくちしょうゆ ﾀｰﾁﾝ ｸﾞﾗﾌ 調味料 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

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
726 kcal	23.3 g	17.3 g	246 mg	2.8 mg	200 μg	0.60 mg	0.37 mg	44 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。