

12月 給食献立表

2023年

3歳児以上

| 日 | 曜 | 昼 食 | 3時 | 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) | エネルギー たんぱく質 | |
|----|---|--|--|---|--|---|---|------------------|------------------|
| 15 | 金 | ごはん 豚のおろし煮 梅煮ごぼう ねばねば和え きのこの味噌汁 | やきいも 牛乳 フルーツ | 豚もも 挽きわり納豆 麦みそ・普通牛乳 | 米・調合油・車糖 さつまいも | こねぎ・大根・ごぼう 刻み昆布・梅干し にんじん・こまつな キャベツ・たまねぎ 生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ いちご | こいくちしょうゆ | 368kcal 16.3g | 505kcal 22.2g |
| 16 | 土 | ビビンバ風ごはん キャベツの胡麻和え じゃが芋の味噌汁 | おさつバター 牛乳 フルーツ | 豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳 | 米・車糖・ごま じゃがいも さつまいも 無塩バター | にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん キャベツ・にんじん たまねぎ・わかめ バナナ | こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 | 492kcal 14.5g | 592kcal 17.5g |
| 18 | 月 | ごはん シチュー ブロッコリー かぼちゃのおつゆ | 2色おはぎ 牛乳 フルーツ | 鶏もも・普通牛乳 きな粉 | 米・じゃがいも・米 車糖・ごま | たまねぎ・にんじん はくさい・ブロッコリー 日本かぼちゃ・りんご | シチュールー・食塩 こいくちしょうゆ | 502kcal 17.1g | 615kcal 20.8g |
| 19 | 火 | わかめごはん サバのみそ煮 大根の豚バラ煮 和風サラダ もやしのおつゆ | フルーツゼリー 高野豆腐せんべい 牛乳 | まさば・麦みそ 豚もも ちりめんじゃこ 凍り豆腐・きな粉 普通牛乳 | 米・車糖・調合油 ごま油・車糖 | わかめ・しょうが・大根 にんじん・きゅうり キャベツ・だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ 寒天・みかん缶詰 もも缶詰 | 食塩 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん みりん・穀物酢 | 352kcal 18.7g | 472kcal 25.0g |
| 20 | 水 | ごはん ハンバーグ ポテトサラダ わかめのおつゆ | バナナチョコケー キ 牛乳 フルーツ | 豚ひき肉 木綿豆腐・豆乳 普通牛乳 | 米・かたくり粉 車糖・じゃがいも 米粉・調合油 ミルクチョコレート | たまねぎ・にんじん ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ わかめ・根深ねぎ ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ・バナナ いちご | 食塩・中濃ソース ケチャップ ﾏｽﾞｰｽﾞﾀｲﾌﾞ 調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー | 479kcal 15.5g | 574kcal 18.4g |
| 21 | 木 | 納豆ごはん ぶりの照り焼き かぶの柔らかか煮 白菜の甘酢和え 里芋の味噌汁 | じゃこおかかおに ぎり 人参チップス 牛乳 フルーツ | 糸引き納豆・しらす ぶり・油揚げ しらす干し・麦みそ かつお削り節 ちりめんじゃこ 普通牛乳 | 米・車糖・調合油 かたくり粉 さといも・米 | こねぎ・かぶ・かぶ はくさい・にんじん たまねぎ・バナナ | こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢・食塩 | 549kcal 21.1g | 644kcal 26.2g |
| 22 | 金 | ごはん 鶏のごま焼き れんごんの金平 ほうれん草のり和え 豆腐のおつゆ | チーズ蒸しパン 牛乳 フルーツ | 鶏もも・麦みそ 絹ごし豆腐・豆乳 プロセスチーズ 普通牛乳 | 米・車糖・ごま 調合油・米粉 | れんこん・ほうれんそう にんじん・キャベツ 焼きのり・たまねぎ りんご | こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 ベーキングパウダー | 462kcal 18.9g | 581kcal 22.7g |
| 23 | 土 | ごはん 豚肉のさっぱり煮 じゃがいもの含め煮 白菜のおひたし ほうれん草の味噌汁 | コロコロ芋けんぴ 牛乳 フルーツ | 豚もも・しらす干し かつお削り節 麦みそ・普通牛乳 | 米・車糖・調合油 じゃがいも さつまいも | にんじん・はくさい ほうれんそう・にんじん たまねぎ・温州みかん | 穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん | 427kcal 14.4g | 545kcal 19.2g |
| 25 | 月 | ふりかけごはん 赤魚の煮付け さつまいもレーズン煮 華風和え 油揚げとえのきの味噌汁 | みたらしご飯 牛乳 フルーツ | あこうだい しらす干し・油揚げ 麦みそ・普通牛乳 | 米・車糖 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油・米・調合油 車糖・かたくり粉 | ふりかけ・しょうが 干しぶどう・レモン にんじん・キャベツ きゅうり・えのきたけ にんじん・たまねぎ いちご | こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩・穀物酢 | 436kcal 14.6g | 573kcal 19.0g |
| 26 | 火 | ごはん ポークカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ | きな粉ドーナツ 牛乳 フルーツ | 豚もも・豆乳 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳 | 米・じゃがいも 普通はるさめ 米粉・車糖・調合油 | しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー ほうれんそう・バナナ | カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー | 445kcal 16.1g | 591kcal 21.0g |
| 27 | 水 | ごはん 鶏肉のBBQソース 南瓜の甘煮 ほうれん草のツナマヨ和え すまし汁 | 味噌かんばん 牛乳 フルーツ | 鶏もも・まぐろ缶詰 麦みそ・普通牛乳 | 米・車糖・米・ごま 車糖 | にんにく・日本かぼちゃ ほうれんそう・にんじん ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ ほしひじき・えのきたけ 根深ねぎ・りんご | 清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩・本みりん 清酒 ﾏｽﾞｰｽﾞﾀｲﾌﾞ 調味料 みりん風調味料 | 458kcal 16.8g | 566kcal 20.6g |
| 28 | 木 | ゆかりごはん 鮭の味噌マヨ焼き 粉ふきいも おかかあえ キャベツとわかめのおすまし | 肉まん 牛乳 フルーツ | べにざけ・麦みそ かつお削り節 絹ごし豆腐 豚ひき肉 普通牛乳 | 米・じゃがいも 米粉・車糖・ごま油 | こまつな・キャベツ にんじん・わかめ 乾しいたけ・たまねぎ しょうが・温州みかん | ゆかり ﾏｽﾞｰｽﾞﾀｲﾌﾞ 調味料 本みりん・食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ベーキングパウダー | 479kcal 20.9g | 590kcal 26.0g |
| 29 | 水 | ごはん トナカイハンバーグ ポテトサラダ ブチトマト わかめのおつゆ | リースドーナツ 牛乳 フルーツ | 豚ひき肉 木綿豆腐 プロセスチーズ 豆乳・普通牛乳 | 米・かたくり粉 車糖・調合油 じゃがいも・米粉 ホワイトチョコレート | たまねぎ・れんこん 焼きのり・にんじん ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ ミニトマト・わかめ 根深ねぎ ｽﾄｰﾝﾌﾞﾗﾝﾁｷﾞ・いちご | 食塩・中濃ソース ケチャップ ﾏｽﾞｰｽﾞﾀｲﾌﾞ 調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 抹茶 | 503kcal 19.5g | 602kcal 23.4g |

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。