

<12月給食予定献立表>

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	月	ごはん	(ごはん) 三色丼 たっぷり野菜の春巻き じゃがいもの豆乳みそ汁・オレンジ	鶏ひき肉、たまご 調整豆乳、牛乳 カフェオレ	ほうれん草、きゃべつ 万能ねぎ、オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖 たっぷり野菜の春巻き じゃがいも	505 (552)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
2	火	ごはん	(ごはん・納豆) さばの塩麹焼き ビーフンソテー こまつなのみそ汁・白桃缶	納豆、骨なしさば ボークウィンナー、高野豆腐 牛乳、たまご	にんじん、たまねぎ ピーマン、黒きくらげ こまつな、白桃缶	こめ、サラダ油 ビーフン、ホットケーキ粉 黒砂糖	395 (589)	★黒糖蒸しパン 牛乳	★黒糖蒸しパン のむヨーグルト
3	水	わかめラーメン おおきな肉しゅうまい ヨーグルト	わかめラーメン おおきな肉しゅうまい ヨーグルト	たまご、わかめ スライスかまぼこ おおきな肉しゅうまい ヨーグルト、牛乳	ねぎ、フロッコリー トマト	中華めん 	584 (552)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
4	木	ごはん	(青菜ごはん) ポテトチキンロール 和風ドレッシング和え たまごのみそ汁・バナナ	ポテトチキンロール シーチキン、たまご 牛乳、乳飲料	トマト、きゃべつ きゅうり、にんじん 万能ねぎ、バナナ	こめ、サラダ油 	347 (476)	お菓子 乳飲料	お菓子 乳飲料
5	金	ごはん	(ごはん) 豚肉の生姜焼き コーンサラダ 卵豆腐のすまし汁・パイン缶	豚肉、ロースハム 卵豆腐、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、スイートコーン フロッコリー、えのきだけ 万能ねぎ、パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖	432 (564)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
6	土	焼きそば ポパイスープ りんごゼリー	焼きそば ポパイスープ りんごゼリー	豚肉、たまご 牛乳、乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン ほうれん草、りんごゼリー	焼きそば麺、サラダ油	411 (393)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
8	月	ごはん	(ごはん) 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 青菜スープ・ミニゼリー	鶏肉、たまご 魚肉ソーセージ ボークウィンナー、牛乳 カフェオレ	トマト、きゅうり チンゲン菜、にんじん ミニゼリー	こめ、サラダ油 マカロニ、マヨネーズ 白砂糖	429 (570)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
9	火	ごはん	(ごはん) 赤魚の照り焼き まぜまぜコリア・納豆 なめこのみそ汁・黄桃缶	骨取り赤魚、豚ひき肉 納豆、牛乳 のむヨーグルト	トマト、もやし ほうれん草、にんじん なめこ、ねぎ、黄桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま	321 (492)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
10	水	ごはん	(わかめごはん) 鶏のみそくわ焼き だいごんの中華風和え 板ふのすまし汁・みかん缶	鶏肉、かにかまぼこ 卵豆腐、牛乳 たまご	レタス、だいごん こまつな、万能ねぎ みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 板ふ、ホットケーキ粉	466 (573)	★ホットケーキ 牛乳	★ホットケーキ 牛乳
11	木	ごはん	(ごはん) 親子煮 さっぱり和え はくさいのみそ汁・バナナ	たまご、鶏肉 ちくわ、油揚げ 牛乳、乳飲料	たまねぎ、干しいだけ フロッコリー、赤ピーマン はくさい、バナナ	こめ 糸こんにゃく サラダ油 白砂糖	394 (517)	お菓子 乳飲料	お菓子 乳飲料
12	金	ごはん	(ごはん) 五目麻婆豆腐 リャンサンルー えのきだけのみそ汁・パイン缶	とうふ、豚ひき肉 かにかまぼこ、錦糸卵 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん 干しいだけ、ねぎ きゅうり、こまつな えのきだけ、パイン缶	こめ、サラダ油 はるさめ、ごま油 白砂糖、白いりごま	301 (449)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
13	土	ごはん	ちゃんぽん麺 タコウィンナー 和梨ゼリー	たまご、豚肉 むきえび、スライスかまぼこ タコウィンナー、牛乳 乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、もうそう 黒きくらげ、万能ねぎ レタス、和梨ゼリー	中華めん、ごま油 サラダ油	567 (516)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
15	月	ごはん	(ごはん) サラダステーキ 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁・りんご	サラダステーキ、さつま揚げ わかめ、牛乳 カフェオレ	トマト、切干大根 にんじん、絹さや たまねぎ、りんご	こめ、サラダ油 糸こんにゃく	295 (427)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
16	火	ごはん	(ごはん) たらの竜田揚げ ハムサラダ じゃがいものみそ汁・みかん缶	骨取りスケソウダラ ロースハム、牛乳 のむヨーグルト	にんじん、きゃべつ きゅうり、ねぎ みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、じゃがいも	364 (528)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
17	水	ごはん	(スティックパン) さつまいもシチュー シャキシャキ和え 白桃缶・お茶	鶏肉、牛乳 シーチキン	たまねぎ、にんじん グリーンピース、もやし みずな、白桃缶	スティックパン さつまいも サラダ油 白砂糖	502 (568)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
18	木	ごはん	(ごはん) チキンカレー フレンチサラダ パイン缶・お茶	鶏肉、牛乳 ロースハム、乳飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ スイートコーン、パイン缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 フライドポテト	456 (579)	★フライドポテト 乳飲料	★フライドポテト 乳飲料
19	金	ごはん	(ごはん) えびカツ フロッコリーサラダ はくさいのみそ汁・ミニゼリー	えびカツ、魚肉ソーセージ 油揚げ、牛乳 乳酸菌飲料	トマト、フロッコリー 黄ピーマン、はくさい にんじん、ミニゼリー	こめ サラダ油 ミニ揚げパン	357 (501)	ミニ揚げパン 牛乳	ミニ揚げパン 牛乳
20	土		おゆうぎ会						
22	月	ナポリタン かぼちゃコロッケ 豆腐スープ フルーツヨーグルト	豚ベーコン、粉チーズ とうふ、プレーンヨーグルト 牛乳	たまねぎ、ピーマン かぼちゃコロッケ トマト、しめじ、みずな フルーツカクテル缶	スパゲッティ サラダ油 白砂糖 ケーキ	魚や肉には骨が入って いることがあります。 気を付けて食べましょ う!	521 (514)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
23	火	ごはん	(ごはん) ほっけの和風ムニエル 人参しりしり ほうれん草の豆乳みそ汁・白桃缶	骨取りほっけ、ちくわ たまご、高野豆腐 調整豆乳、牛乳 のむヨーグルト	レタス、にんじん ほうれん草、白桃缶	こめ サラダ油 白砂糖 食パン、いちごジャム	421 (574)	★ジャムサンド 牛乳	★ジャムサンド のむヨーグルト
24	水	ごはん	(ごはん) ハヤシライス だいごんサラダ ももゼリー・お茶	豚肉、魚肉ソーセージ 牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、だいごん みずな、ももゼリー	こめ じゃがいも サラダ油 白砂糖	443 (549)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	木	ごはん	(ごはん) ツリーハンバーグ&ミニグラタン カラフルサラダ ポテトスープ・フルーツカクテル缶	もみの木ハンバーグ ボークウィンナー 牛乳、乳飲料	聖型にんじん、フロッコリー スイートコーン 赤ピーマン、たまねぎ フルーツカクテル缶	こめ、ミニグラタン じゃがいも プッシュクリーム	352 (519)	プッシュクリーム 乳飲料	プッシュクリーム 乳飲料
26	金	年越しうどん ミートボール ミニゼリー	鶏肉、たまご ミートボール、牛乳 乳酸菌飲料	チンゲン菜、ねぎ フロッコリー、ミニゼリー	うどん、白砂糖、花ふ マヨネーズ	479 (441)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料	
27	土		お弁当の日						

22日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
★マークがついているおやつは手作りです。()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。