



12月の給食だより



実施日	3歳未満児		1~5歳児		食品名	1人分 (kcal)	たん白質(g)	脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食					
1(水)	牛乳 ボーロ	ごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 ☆りんごケーキ		米/えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉/ブロッコリー / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 りんご)	566kcal	23.1g	17.8g
2(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン ミートスパゲッティ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 ☆麩のラスク くだもの(りんご)		ロールパン/スパゲッティ バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油 代替) 豚ひき肉 / ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩 (おつゆ麩 バター 上白糖) (りんご)	592kcal	20.9g	28.9g
3(金)	牛乳 クッキー	ごはん 魚の梅焼 ごまあえ とんべい汁	牛乳 ☆フルーツコーンフレーク		米/さわら みそ 梅肉 みりん 酒 三温糖 油/ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油/鶏肉/えびいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油 (みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク)	571kcal	28.5g	18.6g
4(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい		米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 三度豆 濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油 / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (みかんゼリー)	477kcal	21.3g	12.3g
6(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(りんご) せんべい		米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉/大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油/ヨーグルト (りんご)	647kcal	23.6g	19.2g
7(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 五目煮豆 味付けのり みそ汁	牛乳 ☆ホットドッグ		米/大豆 鶏肉 たけのこ缶 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉/味付けのり代) 焼きのり/木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ (コッペパン キャベツ ウインナー トマトケチャップ とんかつソース 油 塩)	858kcal	39.2g	25.2g
8(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 石狩鍋 梅肉和え デザート (みかん)	牛乳 ☆キャラメルポテト		米/鮭 木綿豆腐 こんにゃく 人参 はくさい 大根 じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節 バター 代替) 豚肉/ほうれんそう しろな 人参 焼きちくわ 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油/みかん (さつまいも グラニュー糖 バター 油)	669kcal	26.1g	19.1g
9(木)	牛乳 せんべい	ごはん とんかつ 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 くだもの(パイナップル) せんべい		米/豚肉/ヘルメット 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油/キャベツ/大根 人参 こんにゃく さといも 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (パイナップル)	562kcal	26.6g	16.9g
10(金)	牛乳 クラッカー	鮭ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き		米 鮭フレーク/豚肉 芽ひじき 人参 系こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節/大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおりのり とんかつソース)	548kcal	27.5g	17.4g
11(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ みかん缶	牛乳 ゼリー せんべい		スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油/みかん缶 (ももゼリー)	445kcal	18.2g	14.3g
13(月)	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいものスープ デザート (みかん)	牛乳 ☆抹茶蒸しパン		米/木綿豆腐 牛ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉 代替) じゃがいも/豚肉 たまねぎ じゃがいも 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油/みかん (ホットケーキミックス グリンティー 甘納豆(あずき) 豆乳)	614kcal	24.4g	17.9g
14(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッペパン シーチキンオムレツ スパゲッティスープ	牛乳 ☆ポップコーン くだもの(りんご)		黒糖コッペパン/卵 たら ツナ缶 人参 たまねぎ 生しいたけ 油 トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) じゃがいも/スパゲッティ ベーコン たまねぎ 人参 冷凍コーン マッシュルーム缶 パセリ 野菜スープの素 油 (加熱用ポップコーン 油 塩) (りんご)	570kcal	24.0g	24.9g
15(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 照り焼きチキン 茹で野菜 豚汁	牛乳 型抜きチーズ かりんとう		米/鶏肉 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 油 代替) 豚肉/人参 キャベツ / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (型抜きチーズ)	627kcal	32.7g	24.5g
16(木)	牛乳 ウエハース	弁当日	牛乳 いちごロール		(いちごロール)	297kcal	10.0g	10.2g
17(金)	牛乳 クッキー	ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でキャベツ そうめんのすまし汁	牛乳 ☆フルーツゼリー		米/メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油 代替) 豚肉/キャベツ マヨネーズ/そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (ゼリーの素 キウイフルーツ みかん缶)	542kcal	35.6g	16.0g
18(土)	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん くだもの(もも缶)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい		うどん 豚肉 人参 チンゲンサイ 生しいたけ 青ねぎ みそ 削り節/もも缶 (じゃがいも 塩)	371kcal	18.6g	9.9g
20(月)	牛乳 せんべい	ごはん 大根と牛肉の土手煮 みそ汁	牛乳 ☆豆腐ドーナツ		米/牛肉 大根 人参 こんにゃく 土生姜 青ねぎ 油 酒 削り節 赤みそ みそ みりん 三温糖 濃口醤油/はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 (絹ごし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖)	575kcal	22.5g	18.8g
21(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 青菜と卵のソテー 野菜スープ	牛乳 くだもの(もも缶) せんべい		食パン いちごジャム/卵 バター ツナ缶 チンゲンサイ 人参 しめじ 油 塩 たまねぎ 代替) コーン/ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (もも缶)	530kcal	22.6g	25.0g
22(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 魚の柚子庵焼き ごまあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ☆フライドポテト		米/さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず/ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油/かぼちゃ たまねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (じゃがいも サラダ油 塩 パセリ)	581kcal	28.9g	22.5g
23(木)	牛乳 せんべい	ごはん かす汁 えびいものそぼろに デザート (バナナ)	牛乳 ☆カレー肉まん		米/鮭 油揚げ こんにゃく かぶ 人参 青ねぎ 酒かす みそ 削り節 代替) 豚肉 / えびいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 /バナナ (ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩)	648kcal	28.7g	18.8g
24(金)	牛乳 クラッカー	ごはん ミートローフ 茹でブロッコリー 華風卵スープ	牛乳 ☆プリン 代替) 豆乳プリン		米/豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ 油 パン粉 塩 ウスターソース トマトケチャップ/人参 ブロッコリー/卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉 (プリンの素) 代替) 豆乳プリン(ゼラチン 豆乳 上白糖)	667kcal	44.8g	26.5g
25(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 デザート (みかん)	牛乳 せんべい ふかしいも		米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布/大根 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節/みかん (さつまいも)	518kcal	16.9g	11.0g
27(月)	牛乳 せんべい	ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 デザート (みかん)	りんごジュース 棒チーズ かりんとう		米/牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま/木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 青ねぎ 削り節 みそ/みかん (りんごジュース) (棒チーズ)	576kcal	19.9g	11.9g
28(火)	牛乳 ビスケット	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい		米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉/大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油/フレッシュゼリー (バナナ)	761kcal	21.1g	19.1g

☆印は手作りおやつです。 *3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムが付きます。