



12月献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1木	松風焼き 春雨スープ りんご	536 20.3 15.7	ホットケーキ粉、パン粉 春雨、油、砂糖、粉糖	鶏ミンチ、卵 ヨーグルト、中みそ 白ごま、牛乳	玉葱、キャベツ、小松菜、人参 青のり、葉ねぎ、りんご	白湯スープ、塩 みりん、しょうゆ	ヨーグルトドーナツ
2金	鶏肉の唐揚げ じゃが芋のみそ汁 ネーブル	565 26.3 18.5	じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉、片栗粉 クロワッサン	鶏肉、中みそ、油揚げ だし用煮干し 卵、牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ 切干大根、生姜、ネーブル	塩	クロワッサンサンド
3土	ナポリタン バナナ	610 18.8 17.3	スパゲティ- 油	ウインナー、鮭、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ピーマン、バナナ	ケチャップ ウスターソース 塩	鮭むすび
5月	スパニッシュオムレツ キャベツスープ キウイ	469 15.5 15.3	じゃが芋 油、砂糖	ベーコン、ウインナー 卵、チーズ、バター、牛乳	キャベツ、人参、玉葱 葉ねぎ、パセリ 干し椎茸、キウイ	ケチャップ コンソメ、塩 しょうゆ	りんごゼリー
6火	すき焼き風煮 ポテトサラダ りんご	524 17.7 13.5	じゃが芋、マヨネーズ 糸こんにゃく、焼肉 油、砂糖 ホットケーキ粉	焼き豆腐、牛肉 ツナ缶 卵、牛乳	白菜、人参、玉葱、春菊 きゅうり、コーン りんご	しょうゆ、みりん 酢、塩	メロンパン
7水	白身魚のみそ焼き ミネストローネ ネーブル	486 20 8.9	白玉粉、じゃが芋 砂糖、上新粉	カレイ、豆腐、ベーコン 中みそ、きな粉、牛乳	キャベツ、玉葱、トマト缶 人参、ネーブル	コンソメ、みりん	豆腐団子
8木	マーボー豆腐 野菜の酢の物 キウイ	556 19.5 17.4	片栗粉、小麦粉 砂糖、油	豆腐、合ミンチ、中みそ 黒ごま、白ごま、削り節粉 ツナ、わかめ 卵、バター、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ キャベツ、きゅうり、切干大根 えのきだけ、レモン果汁 バナナ、キウイ	いりこだし 酢、しょうゆ	バナナケーキ
9金	納豆のすり身揚げ わかめスープ みかん	514 19.3 16.1	油、片栗粉 さつまいも、砂糖	たら、豆腐、納豆 卵、ベーコン、バター 生クリーム、わかめ 牛乳	玉葱、キャベツ、人参 小松菜、にら、葉ねぎ、みかん	しょうゆ、みりん 白湯スープ	スイートポテト
10土	生活発表会 (お弁当・水筒)						
12月	ミンチボール マカロニスープ りんご	604 20.9 21.3	じゃが芋、マカロニ 油、砂糖、パン粉、片栗粉	合ミンチ、卵 ベーコン、牛乳	玉葱、人参 パセリ、りんご	ケチャップ ウスターソース 塩、シチューの素 ココア、コンソメ	ココア蒸しパン
13火	さばの照り焼き 豚汁 キウイ	472 21 14.8	砂糖 板こんにゃく	さば、中みそ 豆腐、豚肉、油あげ 牛乳	玉葱、人参、ごぼう、葉ねぎ キウイ	みりん、しょうゆ いりこだし	ぶどうゼリー
14水	豚肉の中華風煮 かぼちゃサラダ ネーブル	577 19.5 21.9	小麦粉、油 砂糖、マヨネーズ	豚肉、生揚げ、卵 ハム、チーズ バター、牛乳	玉葱、たけのこ、葉ねぎ、干し椎茸 かぼちゃ、きゅうり、りんご、人参 パイン缶、ネーブル	白湯スープ、塩	パインケーキ
15木	チキンカレー フルーツヨーグルト	580 15.8 17.8	じゃが芋、マカロニ 油、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、きな粉 生クリーム、牛乳	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶、キウイ	カレールウ ケチャップ、塩	マカロニきな粉
16金	鮭の南蛮漬け 野菜のマヨネーズ和え みかん	496 20.5 16.5	砂糖、マヨネーズ もち、油	鮭、ちくわ 白ごま、牛乳	玉葱、小松菜、キャベツ きゅうり、人参、キウイ	しょうゆ 塩、酢	かきもち
17土	みそラーメン バナナ	491 19.4 9.3	生中華めん	豚肉、中みそ、ちりめん かまぼこ、バター わかめ、牛乳	玉葱、人参、もやし ひじき、コーン、バナナ	白湯スープ	ひじきむすび
19月	グラタン 白菜スープ りんご	512 16.2 17.6	ホットケーキ粉、油 マカロニ、じゃが芋 小麦粉、パン粉、砂糖	鶏肉、豆腐、ベーコン 生クリーム、卵 バター、チーズ、牛乳	白菜、人参、玉葱 小松菜、パセリ、りんご	コンソメ、ココア しょうゆ、塩	豆腐チュロス
20火	まぐろの五色揚げ かぼちゃスープ みかん	681 27.6 20	食パン、さつまいも 砂糖、油、片栗粉 はちみつ	まぐろ、豚しゃぶ、大豆 ベーコン、バター 牛乳	人参、いんげん かぼちゃ、玉葱 みかん	ケチャップ しょうゆ、コンソメ シチューの素	ラスク
21水	治部煮 キャベツツナサラダ キウイ	444 19.2 13.1	砂糖、油 マヨネーズ	鶏肉、豆乳 生揚げ、牛乳	いんげん、キャベツ、人参 ごぼう、れんこん、干し椎茸 粉寒天、みかん缶、ツナ缶 きゅうり、コーン、キウイ	しょうゆ、みりん 塩、酢	豆乳かん
22木	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	645 17.7 20.3	砂糖、はちみつ 小麦粉、油、パイ生地	牛肉、大豆、ヨーグルト 生クリーム、バター、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム缶 もも缶、パイン缶、キウイ バナナ、レモン果汁、りんご	ハヤシルウ シナモン	アップルパイ
23金	ミートローフ スパゲティ-サラダ ネーブル	642 24.4 24.5	スパゲティ-、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、油	合ミンチ、チーズ、ツナ缶 生クリーム、牛乳	キャベツ、きゅうり、玉葱 人参、コーン、ミックスベジタブル ネーブル、いちご	塩、ケチャップ ウスターソース	クリスマスプリン
24土	きつねうどん バナナ	483 18.2 9.7	干しうどん 砂糖	豚肉、油揚げ、わかめ だし用削り節、牛乳	玉葱、人参、レモン果汁 りんご、バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし	煮りんご
26月	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ キウイ	547 19.3 14	ホットロールパン、春雨 油、砂糖、マヨネーズ	豚肉、ハム、 きな粉、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 きゅうり、切干大根 生姜、コーン、キウイ	冷やし中華のたれ しょうゆ、塩	揚げパン
27火	ドライカレー りんごサラダ	599 25.4 22.1	じゃが芋、白玉粉 小麦粉、油 片栗粉、砂糖	合ミンチ、大豆、チーズ ハム、バター、牛乳	玉葱、人参、キャベツ きゅうり、りんご	カレー粉、しょうゆ ケチャップ、塩 コンソメ、酢 ウスターソース	いももち
28水	白身魚のりんごソース焼き ひじきの煮物 みかん	403 18.4 6.2	砂糖	カレイ、ツナ缶 大豆、ひじき 削り節粉、牛乳	玉葱、人参、きゅうり 小松菜、りんご、みかん	しょうゆ、酢 塩、いりこだし	いちごゼリー
29金	給食室清掃 (お弁当・水筒)						

給食室便り



今年も残すところ、あと1ヶ月となりましたね。今年も1年元気にすごせましたか？
温かい食事をたくさん食べて、風邪やインフルエンザに負けない体をつくりましょう。
クリスマスやお正月と楽しいイベントが近づいています。園では、クリスマス料理として
ミートローフとクリスマスプリンを作りたいと思います。楽しいクリスマスになりますように🎄🎁

