



12月 給食献立表



2021年

| 日 曜 | 昼 食 | お や つ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|------|---|------------------------------|---|--|--|
| 1 水 | 豚肉の生姜焼き スパソテー トマト キャベツの味噌汁 りんご | 粉 乳 ★豆腐ドーナツ | 豚ばら・ベーコン・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳 | オリーブ油・マカロニ・スパゲッティ ホットケーキミックス・グラニュー糖 なたね油 | たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・トマト・キャベツ・わかめ こねぎ・りんご |
| 2 木 | 白身魚の甘酢あん 春雨とかに蒲鉾の酢の物 じゃが芋の味噌汁 みかん | 粉 乳 ★フランクソテー | かに風味かまぼこ・鶏卵・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 フランクフルト | 白身魚・かたくり粉・オリーブ油・車糖 緑豆はるさめ・ごま油・じゃがいも | きゅうり・にんじん・わかめ・こねぎ 温州みかん |
| 3 金 | うどん 海老フライ しらす&大根サラダ バナナ | 粉 乳 ★チョコチップボーロ | 鶏もも・蒸しかまぼこ・さつま揚げ かつお節・しらす・脱脂粉乳・鶏卵 | うどん・車糖・えびフライ・なたね油 オリーブ油・ホットケーキミックス 有塩バター・ミルクチョコレート | にんじん・こねぎ・ま昆布・きゅうり・大根 スイートコーン・バナナ |
| 4 土 | 【お遊戯会…給食はありません。】 袋菓子 | | あられ・ビスケット・錠菓 | | |
| 6 月 | けんちん汁 冬野菜がね みかん | 粉 乳 ★ラスクパン | 鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・鶏卵 脱脂粉乳 | さといも・じゃがいも・ごま油・薄力粉 なたね油・さつまいも・食パン グラニュー糖・無塩バター | 大根・にんじん・こねぎ・ごぼう・ほんしめじ りょくとうもやし・日本かぼちゃ・たまねぎ 西洋かぼちゃ・温州みかん |
| 7 火 | 豚骨煮 おかか和え バナナ | 粉 乳 棒チーズ ぱりんこ煎餅 | 豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・麦みそ・油揚げ かつお節・脱脂粉乳・プロセスチーズ | さといも・黒砂糖・ごま・車糖 甘辛せんべい | にんじん・大根・さやいんげん ほうれんそう・バナナ |
| 8 水 | 魚の蒲焼風煮 春雨の酢の物 トマト 南瓜のみそ汁 パイナップル | 粉 乳 ★ミックスピザ | 麦みそ・さつま揚げ・蒸しかまぼこ 鶏卵・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳 ベーコン・エダムチーズ | 白身魚・車糖・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・ごま油・ピザクラスト オリーブ油 | きゅうり・にんじん・わかめ・トマト 西洋かぼちゃ・こねぎ パイナップル缶詰・青ピーマン・たまねぎ |
| 9 木 | チキンカレー 温野菜 ヤクルト グレープゼリー | 粉 乳 ★サブレックッキー | 鶏もも・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵 | じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト 薄力粉・有塩バター・車糖 | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・グレープフルーツ飲料 |
| 10 金 | 焼きそば スパニッシュオムレツ 豆腐の味噌汁 バナナ | 麦 茶 ★わかめおにぎり ★二色漬(塩昆布) | 豚もも・蒸しかまぼこ・鶏卵・普通牛乳 クリーム・プロセスチーズ・ベーコン 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し | 中華めん・オリーブ油・じゃがいも めし | にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ あおのり・ほうれんそう・カットわかめ こねぎ・バナナ・わかめ・きゅうり・塩昆布 |
| 11 土 | 鶏の唐揚げ マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁 りんごゼリー | 牛 乳 UFOパン | 鶏もも・鶏卵・蒸しかまぼこ・油揚げ 麦みそ・煮干し・普通牛乳 | かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ じゃがいも・ロールパン | きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・こねぎ・りんご缶詰 |
| 13 月 | 切り干し大根の煮物 焼きししゃも (白身魚 もも組) りんご | 粉 乳 ★大学芋 | 豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ ししゃも・脱脂粉乳 | 車糖・オリーブ油・白身魚・さつまいも 水あめ・なたね油・ごま | 切干しだいこん・にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・りんご |
| 14 火 | 蓮根ハンバーグ ほうれん草ソテー トマト オニオン&ワカメスープ みかん | 麦 茶 元気ヨーグルト アンパンマン煎餅 | 牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン | パン粉・車糖・オリーブ油 元気ヨーグルト・甘辛せんべい | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ れんこん・ほうれんそう・ほんしめじ スイートコーン缶詰・トマト・わかめ・温州みかん |
| 15 水 | ひじき炒め メンチカツ バナナ | 粉 乳 ★ココアケーキ | 鶏もも・油揚げ・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 | じゃがいも・車糖・オリーブ油 なたね油・ホットケーキミックス・有塩バター | ほしひじき・にら・にんじん バナナ |
| 16 木 | 魚のみぞれかけ キャベツの酢の物 南瓜のみそ汁 パイナップル | 粉 乳 ★ブルーベリーサンド | かに風味かまぼこ・鶏卵・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 | 白身魚・かたくり粉・なたね油・車糖 ごま油・食パン・ブルーベリージャム 無塩バター | 大根・にんじん・グリーンピース スイートコーン缶詰・キャベツ・きゅうり・わかめ 西洋かぼちゃ・こねぎ パイナップル缶詰 |
| 17 金 | 肉うどん 三色和え みかん | 粉 乳 ☆フライドポテト | 豚もも・蒸しかまぼこ・さつま揚げ かつお節・脱脂粉乳 | うどん・車糖・オリーブ油・ごま フライドポテト | にんじん・こねぎ・ま昆布・ほうれんそう りょくとうもやし・温州みかん |
| 18 土 | クリームシチュー 和風ミートボール ふりかけ りんごゼリー | 牛 乳 ソフトドーナツ | 鶏もも・普通牛乳 | じゃがいも・オリーブ油・車糖 かたくり粉・ふりかけ・ドーナツ | たまねぎ・にんじん・ほんしめじ ブロッコリー・スイートコーン 缶詰 日本かぼちゃ・りんご缶詰 |
| 20 月 | 八宝菜 ベーコンポテトパイ風 パイナップル | 粉 乳 ★たまごサンド | 豚もも・やりのか・むきエビ うずら卵水煮缶詰・蒸しかまぼこ ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵 | 車糖・かたくり粉・オリーブ油 ぎょうざの皮・じゃがいも・マヨネーズ なたね油・食パン | はくさい・チンゲンサイ・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・ヤングコーン パイナップル缶詰 |
| 21 火 | 春雨と豚肉の炒め物 一食納豆 南瓜のみそ汁 バナナ | 粉 乳 ブッチャプリン | 豚ばら・蒸しかまぼこ・鶏卵 糸引き納豆・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳 | 緑豆はるさめ・ごま・車糖・オリーブ油 カスタードプリン | にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ・バナナ |
| 22 水 | ヒレカツ スパゲティサラダ 豆腐の味噌汁 りんご | 粉 乳 ☆たご焼き | 豚ヒレ・鶏卵・かに風味かまぼこ ロースハム・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・かつお節 | 薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ たご焼き | きゅうり・にんじん・たまねぎ・カットわかめ こねぎ・りんご・あおのり |
| 23 木 | 魚の西京焼き 温野菜 トマト きのこスープ みかん | 粉 乳 ☆肉まん | 麦みそ・蒸しかまぼこ・煮干し 脱脂粉乳 | 車糖・白身魚・中華まんじゅう | キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・トマト 生しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ こねぎ・温州みかん |
| 24 金 | 【クリスマス・誕生会】 クリスマスランチ 照り焼きチキン ナポリタンスパゲッティ 海老のマヨネーズ和え たまご焼き ポテトサラダ フルーツカクテル&莓 人参&椎茸スープ | 牛 乳 クリスマスケーキ | ウインナー・鶏手羽元・ベーコン バナナメイビ・鶏卵・クリーム 加糖練乳・鶏卵・ロースハム かに風味かまぼこ・煮干し・普通牛乳 | ふりかけ・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・なたね油・かたくり粉 ごま油・マヨネーズ・車糖・じゃがいも マヨネーズ・ゼリー ショートケーキ | たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・にんじん いちご・生しいたけ・こねぎ |
| 25 土 | チャンポン麺 しゅうまい いちご&練乳風ゼリー | 牛 乳 ミニメロンパン | 豚もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 しゅうまい・普通牛乳 | 中華めん・白湯・オリーブ油 いちご&練乳風ゼリー・メロンパン | キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ |
| 27 月 | きびなごの竜田揚げ (白身魚 もも組) 春雨の酢の物 大根とわかめのみそ汁 りんご | 粉 乳 ☆焼き芋 | きびなご・さつま揚げ・蒸しかまぼこ 鶏卵・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳 | かたくり粉・なたね油・白身魚 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 さつまいも | きゅうり・にんじん・わかめ・大根・こねぎ りんご |
| 28 火 | ハヤシライス 温野菜 フルーチェ | 鉄分アップルジュース アスパラガスビスケット | 豚ばら・蒸しかまぼこ・普通牛乳 | じゃがいも・オリーブ油・フルーチェ 鉄分アップルジュース・ビスケット | たまねぎ・にんじん・ほんしめじ・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー |

(※ このマークの日はご飯はいりません)

★は手作りおやつです。

- ・ 4日(土)お遊戯会……給食はありません。(袋菓子を準備しています。)
- ・ 24日(金)クリスマス・誕生会…お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)

◎日ごとに寒さが厳しくなってきました。クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時季、風邪など体調を崩さないよう栄養たっぷりの食事をもって元気に過ごしましょう。

