

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
木	1 ぱりぱり春巻き丼 豆腐とわかさいのスープ フルーツ豆腐かん	七分米/絹豆腐はるさめ/ごま油/砂糖/ワタンの皮/サラダ油/小麦粉/有塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/調整豆乳/スキムミルク/牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/えのきたけ/にんにく/トマト(赤・緑)/冷凍/チンゲンサイ/みかん缶詰/いちごジャム	牛乳 ストロベリースコーン
金	2 お弁装の日	クラッカー	牛乳	マーマレードジャム	牛乳 クラッカーサンド
土	3 ピラフ 野菜スープ りんご	七分米/サラダ油	ウインナー/鶏むね(皮付、生)/牛乳	玉葱/にんにく/ブロッコリー/スイートコーン缶/りんご	牛乳 お菓子
月	5 麦ご飯 鶏のカレー醤油焼き マカロニサラダ けんちん汁 オレンジ	七分米/小麦/砂糖/マカロニ(粉)/マヨネーズ/じゃがいも/片栗粉	鶏さば(生)/鶏むね(皮付、生)/生揚げ/牛乳/スキムミルク/花冠/あおのり(茶干し)	スイートコーン缶/きゅうり/にんにく/玉葱/レモン汁/大根/ごぼう/パセリ	牛乳 じゃがまるくん
火	6 かぼちゃのクリームスタ フレンチサラダ エッグスープ(玉ねぎ・エド) ブルー	スバゲティ(乾)/サラダ油/有塩バター/砂糖/七分米/ごま油/ごま	豚ベーコン/豚大腿もも(脂身付、生)/牛乳/クリーム(乳脂肪)/花冠/プロセスチーズ	玉葱/かぼちゃ/ほうれん草/にんにく/クリームコーン缶/キャベツ/もやし/きゅうり/えのきたけ/ブルー	麦茶 おなかとチーズのおにぎり
水	7 麦ご飯 高野豆腐のそぼろあん 野菜のごま酢和え 味噌汁(さつま芋・小松菜)	七分米/小麦/サラダ油/砂糖/片栗粉/ごま(ねり)/さつま芋/小麦粉/食塩不使用バター	高野豆腐/鶏ひき肉(生)/味噌/牛乳/スキムミルク	にんにく/ピーマン/玉葱/キャベツ/もやし/小松菜	牛乳 味噌クッキー
木	8 眞沢山マーボー豆腐丼 小松菜のマヨ和え 春巻スープ	七分米/小麦/砂糖/片栗粉/ごま油/マヨネーズ/サラダ油/絹豆腐はるさめ/ホットケーキミックス	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/牛乳/調整豆乳/スキムミルク/きな粉	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんにく/えのきたけ/にら/小松菜/もやし/レーズン	牛乳 きな粉蒸しパン
金	9 麦ご飯 松かさ焼き 大根の柚子漬け すまし汁(麩・小松菜)	七分米/小麦/ごま/砂糖/切麩/食パン	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/味噌/あおのり(茶干し)/まこんぶ/牛乳/砂糖/油漬/カラウイ/チキンチキン(エダム)	にんにく/えのきたけ/しょうが/大根/ゆず(果皮、生)/小松菜/玉葱/スイートコーン缶	牛乳 ピザトースト
土	10 豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも	豚大もも(脂身付、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんにく/パセリ/いちごジャム	牛乳 お菓子
月	12 麦ご飯 シューマイ 春雨サラダ 中華風クリームスープ ブルー	七分米/小麦/ワタンの皮/砂糖/ごま油/片栗粉/緑豆はるさめ/ごま/小麦粉/サラダ油	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/牛乳/スキムミルク	玉葱/しょうが/グリーンピース/きゅうり/キャベツ/にんにく/クリームコーン缶/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 ココアちんすこう
火	13 ツナご飯 星の子きんぴら ごま和え のっぺい汁	七分米/砂糖/しらたき/サラダ油/ごま/ごま(ねり)/さといも/片栗粉/さつま芋/水あめ	ツナ缶/あおのり(茶干し)/豚大もも(脂身付、生)/焼き竹輪/鶏若鶏肉むね(皮無、生)/牛乳	にんにく/ごぼう/ピーマン/キャベツ/もやし/かぶ/まいたけ/しょうが	牛乳 大学芋
水	14 麦ご飯 豚のごま味噌焼き 五目豆 味噌汁(厚揚げ・なめこ) りんご	七分米/小麦/ごま/砂糖/マヨネーズ/サラダ油/じゃがいも/小麦粉/パン粉	さわら(生)/味噌/大豆/まこんぶ/生揚げ/牛乳/スキムミルク	にんにく/いんげん/なめこ(生)/りんご	牛乳 ポテトフライ
木	15 麦ご飯 切干大根の青椒肉餅 中華きゅうり 中華スープ小松菜	七分米/小麦/ごま油/片栗粉/砂糖/ごま	豚大もも(脂身付、生)/木綿豆腐/牛乳/きな粉	切干大根/しょうが/ピーマン/赤ピーマン/エリンギ(生)/きゅうり/小松菜/白ねぎ/バナナ	牛乳 安倍川バナナ

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
金	16 麦ご飯 変わりがんどき カムカムサラダ すまし汁(わか/エド)	七分米/小麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/スキムミルク/するめ/乾燥わかめ/牛乳/しらす干し/あおのり(茶干し)	白ねぎ/にんにく/切干大根/もやし/えのきたけ	牛乳 カルシウムラスク
土	17 こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子
月	19 麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 わかめ入りサラダ すまし汁(麩・チンゲン)	七分米/小麦/片栗粉/砂糖/ごま油/切麩	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/乾燥わかめ/牛乳/調整豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	しょうが/もやし/玉葱/キャベツ/にんにく/小松菜	牛乳 ココアプリン
火	20 チキンカレー コールスロー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/マヨネーズ/食パン	鶏むね(皮付、生)/プレーンヨーグルト/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんにく/トマト缶ホール/キャベツ/スイートコーン缶/バナナ/レモン汁/いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
水	21 麦ご飯 星の子レバー炒め 中華ピクルス 豆腐入り中華スープ	七分米/小麦/片栗粉/砂糖/サラダ油/ごま油	豚レバー(生)/木綿豆腐/牛乳/スキムミルク/調整豆乳/きな粉	にら/もやし/しょうが/にんにく/きゅうり/だいこん(葉、生)/にんにく/白ねぎ	牛乳 豆乳もち
木	22 麦ご飯 豚の幽庵焼き ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) みかん	七分米/小麦/ごま(ねり)/砂糖/小麦粉/有塩バター	豚腿/油揚げ/味噌/牛乳/調整豆乳	ゆず(果汁、生)/キャベツ/にんにく/もやし/大根/みかん/かぼちゃ/レーズン	牛乳 南瓜甘食
金	23 ケチャップライス チーズハンバーグ ポテトサラダ 豆乳コーンスープ	七分米/小麦/サラダ油/パン粉/じゃがいも/マヨネーズ/砂糖/ホットケーキミックス/粉糖	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/牛乳/プロセスチーズ/スキムミルク/調整豆乳/牛乳/クリーム(乳脂肪)	グリーンピース/玉葱/にんにく/ブロッコリー/スイートコーン缶/小松菜/クリームコーン缶/りんご/レモン汁/いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ
土	24 ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米/小麦/ごま油	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	にんにく/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子
月	26 麦ご飯 肉じゃが 野菜のおかか和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ)	七分米/小麦/サラダ油/じゃがいも/しらたき/砂糖/片栗粉/ホットケーキミックス/粉糖	豚大もも(脂身付、生)/花冠/生揚げ/味噌/牛乳/スキムミルク	にんにく/玉葱/グリーンピース/小松菜/もやし/キャベツ/なめこ(生)	牛乳 ココアケーキ
火	27 ハヤシライス コーンサラダ バナナ	七分米/サラダ油/砂糖/コーンフレーク	豚大もも(脂身付、生)/スキムミルク/牛乳/きな粉	玉葱/にんにく/グリーンピース/キャベツ/スイートコーン缶/もやし/バナナ/レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク
水	28 年越しうどん かぼちゃの煮物 ブルー	うどん(ゆで)/砂糖/クラッカー	鶏肉もも(皮付、生)/生揚げ/牛乳/クリームチーズ	小松菜/にんにく/白ねぎ/かぼちゃ/ブルー(乾)/ブルーベリージャム	牛乳 クリームチーズサンド

🏠👨👩👧👦🍴🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷  
 ~給食室だより~

朝夕の寒さが厳しくなってきました。12月の献立は身体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜などを取り入れてみました。今年の冬至は12月22日(木)になります。昔の人は冬至は太陽の力が一番弱くなり、この日を境に再び太陽の力が強くと信じていました。冬至を境に運気も上昇するとされ、かぼちゃを食べて栄養をつけ、体を温める柚子湯に入り、寒い冬を乗り切ってきました。給食では柚子を使った幽庵焼きとおやつにはかぼちゃ甘食を提供します。

🏠👨👩👧👦🍴🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

※給食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩辛器、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)

- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
- ・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	477	21.3	14.6	337	1.5
幼児 (3.4.5歳)	541	22.0	16.9	256	1.7