



～12月の献立のお知らせ～

改修工事に伴い、2、3日は簡易給食になります。ご了承ください。

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	補食
15	月	ごはん みそ汁 さわらのごま焼き 芋煮 もやしのチャブチエ風炒め フルーツ	スクエアケーキ 牛乳	油揚げ・甘みそ・さわら・ぶたもも(赤肉)・鶏卵・普通牛乳	精白米・いりごま・すりごま・さといも・こんにゃく・綠豆はるさめ・なたね油・三温糖・薄力粉・砂糖・無塩バター	たまねぎ・だいこん・えのきだけ・にら・ぶなしめじ・りょくとうもやし・にんじん・青ビーマン・赤ビーマン・白桃缶	青のりごはん 麦茶
16	火	ミートソーススパゲティ キャベツのスープ かぼちゃのコンソメ煮 白菜のおひたし フルーツ	ひじきごはん 麦茶	ぶたひき肉・普通牛乳・ベーコン・ちりめんじやこ	ご飯・なたね油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・精白米・調合油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・ホールトマト・赤ビーマン・プロッコリー・ぶなしめじ・はくさい・だいこん・えのきだけ・にんじん・トマトケチャップ	春雨スープ 麦茶
17	水	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き さつまいもの炒め物 春雨サラダ フルーツ	ごまときな粉の おからクッキー 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・甘みそ・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰・卵黄・おから・きな粉	精白米・なたね油・さつまいも・綠豆春雨・調合油・薄力粉・無塩バター・いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ごぼう・だいこん・えのきだけ・キャベツ・赤ビーマン・ミニトマト・きゅうり・もやし	せんべい 麦茶
4 ・ 18	木	ごはん みそ汁 かじきのパン粉焼き 根菜の煮物 大豆の甘辛炒め フルーツ	マカロニラザニア 麦茶	めかじき・大豆水煮缶詰・豆みそ・ぶたひき肉	精白米・こんにゃく・なたね油・三温糖・いりごま・ごま油・マカロニ・砂糖	だいこん・にんじん・さやいんげん・ぶなしめじ・れんこん・ごぼう・たまねぎ・青ビーマン・ホールトマト・トマトケチャップ	チャーハン 麦茶
19	金	ごはん みそ汁 ミートローフ 豚肉とじゃがいもの炒め物 五目ナムル フルーツ	フレンチトースト風 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・ぶたもも・普通牛乳	精白米・薄力粉・食パン・砂糖・ごま油・無塩バター・じゃがいも	にんじん・青ビーマン・たまねぎ・もやし・だいこん・えのきだけ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒	豚汁 麦茶
6 ・ 20	土	バターロール もやしのスープ 鮭のマヨドレ焼き ツナじゃが フルーツ	ドーナツ 麦茶	ベーコン・さけ・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・じゃがいも・三温糖・ドーナツ	りょくとうもやし・だいこん・たまねぎ・えのきだけ・プロッコリー・ぶなしめじ	おにぎり 麦茶
8 ・ 22	月	ごはん みそ汁 焼きさば こんにゃくのうま煮 野菜のじゃこ炒め フルーツ	8日 どんどん焼き 麦茶 22日 箱すし 麦茶	油揚げ・甘みそ・さば・鶏もも(皮なし)・ちりめんじやこ・油揚げ	精白米・こんにゃく・なたね油・三温糖・ごま油・薄力粉	たまねぎ・だいこん・えのきだけ・ごぼう・かぶ・にんじん・ぶなしめじ・プロッコリー・れんこん・青ビーマン・コーン缶詰粒・赤ビーマン・にら	焼きいも 麦茶
9 ・ 23	火	ごはん みそ汁 鶏肉のマヨドレ焼き じゃがいものクリーミー煮 マカロニサラダ フルーツ	マフィン 牛乳	油揚げ・甘みそ・若鶏もも皮なし・ワインナーソーセージ・まぐろ水煮缶詰・鶏卵・普通牛乳	精白米・じゃがいも・無塩バター・綠豆はるさめ・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・だいこん・えのきだけ・キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒・プロッコリー・きゅうり・ミニトマト・りょくとうもやし	鶏ごぼうごはん 麦茶
10	水	みそ煮うどん 鮭の照り焼きトマトソース ゆずポンサラダ フルーツ	コーンとベーコンの ピラフ 麦茶	ぶたもも(皮脂無)・油揚げ・甘みそ・さけ・しらす干し・ベーコン	ゆでうどん・なたね油・板こんにゃく・三温糖・片栗粉・砂糖・ごま油・精白米	だいこん・にんじん・えのきだけ・たまねぎ・ごぼう・れんこん・ほうれんそう・ホールトマト・トマトケチャップ・ミニトマト・りょくとうもやし・コーン缶詰粒・チングンサイ・ゆず	野菜スープ 麦茶
11 ・ 25	木	ごはん みそ汁 照り焼きつくね 大根のスープ煮 きやべつとけの加レ炒め フルーツ	ツナサンド 牛乳	甘みそ・油揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・なたね油・砂糖・ロールパン	たまねぎ・かぶ・なす・えのきだけ・青ビーマン・にんじん・だいこん・赤ビーマン・ぶなしめじ・プロッコリー・キャベツ・にんじん・さやいんげん・にら・コーン缶詰粒・れんこん	わかめごはん 麦茶
12 ・ 26	金	ジャージャー丼 わかめスープ チンジャオロース パンバンジーサラダ フルーツ	黒糖豆乳くずもち 麦茶	ぶたひき肉・赤色辛みそ・削り節・ベーコン・若鶏ささ身・豆乳・きな粉	精白米・なたね油・砂糖・片栗粉・じゃがいも・調合油・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・青ビーマン・ににく・しょうが・塩わかめ・だいこんの葉・えのきだけ・ぶなしめじ・赤ビーマン・りょくとうもやし・にんじん・キャベツ・ほうれんそう	青のりボテト 麦茶
13 ・ 27	土	バターロール かぶのスープ バーベキューチキン 大根とツナのサラダ フルーツ	あんまん風 麦茶	ベーコン・鶏もも(皮なし)・まぐろ油漬缶詰・こしあん・普通牛乳	ロールパン・砂糖・ホットケーキミックス・なたね油	キャベツ・かぶ・たまねぎ・えのきだけ・りんご・トマトケチャップ・だいこん・にんじん・きゅうり・スイートコーン・バナナ	おにぎり 麦茶
24	水	年越しラーメン さつまいもの土佐煮 野菜のり和え フルーツ	コーンとベーコンの ピラフ 麦茶	豚肩ロース・しらす・ベーコン・鶏もも	中華麺・さつまいも・精白米	ピーマン・にんじん・えのきだけ・たまねぎ・ほうれんそう・きやべつ・りょくとうもやし・コーン缶詰粒・白菜・しめじ・赤ビーマン・ピーマン・いんげん	野菜スープ 麦茶

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量
今月の平均 食事摂取量	537	20.6	15.9	151	2.4	227	0.33	0.31	38	6.5	1.7
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	573	21.5	15.8	258	2.0	200	0.31	0.36	18	3.2	2未満

※1日 昼：お弁当の用意をお願いします
2日 昼：カレーライス 白菜のスープ みかん
3日 昼：ハヤシライス みそ汁 バナナ
5日 クリスマスマニュアル お楽しみに！

おやつ：ベジタブルせんべい 牛乳
おやつ：おさかな味のパフスナック 牛乳
おやつ：あんぱん 牛乳

