



# 2021年度12月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13(月)	ビビンバ丼 中華風春雨スープ	牛肉(和牛)もも・脂付,昆布・だし用	三温糖,ごま油,はるさめ	切り干し大根,ほうれんそう,人参,もやし (大豆),しめじ(ぶなしめじ),青ねぎ	濃口しょうゆ,穀物酢,とりがらだし,薄口しょうゆ,塩	483kcal 17.9g 16.0g 1.2g
	れんこんチップス,牛乳,季節の果物	牛乳・飲	なたね油	れんこん,果物	塩	
14(火) 4歳ぞいすべり	五分搗米ごはん 豚バラ肉のマーマレード煮 春菊と豆腐のゴマサラダ ごぼうのみそ汁 鬼まんじゅう,牛乳	豚バラ肉,豆腐(木綿),昆布・だし用, かつお節・だし用,鶏もも皮つき(成 鶏)	五分搗米,マーマレード(オレンジ), 白ごま,三温糖	玉ねぎ,しゆんぎく,もやし,ごぼう,青ねぎ, 大根,人参	濃口しょうゆ,酒,みそ,穀物酢, 塩,カレー粉,みりん(本みりん)	571kcal 20.4g 23.2g 2.7g
	オニオンピラフ 米粉の冬野菜ピーフシチュー かぶとりんごのゆずサラダ 鬼まんじゅう,牛乳	牛肉(和牛)もも・脂付	五分搗米,メークイン,なたね油,米 粉,三温糖	玉ねぎ,人参,れんこん,大根,にんにく,ブ ロccoli,かぶ・根,かぶ・葉,ゆず(果汁), ゆず(果皮),キャベツ,りんご	薄口しょうゆ,塩,パセリ・乾,ブイ ヨン,トマトケチャップ,濃口しょう ゆ,ウスターソース,穀物酢 ベーキングパウダー	
1(水) 5歳山登り	お赤飯 鶏肉のから揚げねぎソース ブロッコリーの海苔サラダ もやしとしいたけの味噌汁 オレンジケーキ(米粉),牛乳	あずき(乾),鶏もも肉,かつお節,のり (焼きのり),きざみ,昆布・だし用,か つお節・だし用	白米,もち米,黒ゴマ,かたくり粉,な たね油,三温糖,ごま油	生姜,にんにく,青ねぎ,ねぎ(白),ブロッ コリー,カリフラワー,もやし,しいたけ(生), みつば	塩,濃口しょうゆ,みりん(本みり ん),みそ	667kcal 17.0g 26.4g 1.8g
	五分搗き米ごはん 豚肉とれんこんのゆず炒め 白菜と大根のツナ和え じゃがいものみそ汁 カレーうどん,お茶(番茶)	豚もも肉,ツナ缶(油漬フレーク)ライト,昆 布・だし用,かつお節・だし用	五分搗米,系こんにやく,三温糖,な たね油,じゃがいも(生)皮つき	れんこん,ゆず(果皮),はくさい,大根,水菜, 人参,青ねぎ,えのきたけ	濃口しょうゆ,塩,みそ	
3.17(金)	五分搗米ごはん 魚のごま味噌焼き(さわら) 小松菜のお浸し すまし汁(長いも・なめこ・わかめ)	さわら,かつお節・だし用	白米,三温糖,白ごま,長いも	小松菜,もやし,人参,なめこ,みつば,みか ん	みそ,みりん(本みりん),塩,濃口 しょうゆ,薄口しょうゆ	544kcal 26.7g 17.1g 2.3g
	コーンフレークのチーズせんべい, 季節の果物,牛乳	チーズ,牛乳・飲	コーンフレーク	果物		
4・18(土)	鶏肉と白菜の生姜丼 大根とねぎのみそ汁 芋けんぴ,お茶(番茶)	鶏もも肉,かつお節・だし用,平天 (卵なし),昆布・だし用	五分搗米,三温糖,なたね油	玉ねぎ,はくさい,人参,青ねぎ,大根	濃口しょうゆ,みりん(本みりん), 塩,みそ(麦・こうじ)	404kcal 14.7g 9.4g 1.7g
			いもけんぴ			

6・20(月)	五分搗米ごはん 冬野菜と肉団子のほかほかスープ煮 ブロッコリーとハムのサラダ	鶏ひき肉,ハム(卵なし)	五分搗米,かたくり粉,三温糖,マヨ ドレ(卵なし)	生姜,人参,玉ねぎ,はくさい,れんこん,しい たけ(生),ほうれんそう,ブロッコリー,カリ フラワー	塩,ブイヨン,濃口しょうゆ	552kcal 19.3g 15.9g 1.5g
	りんごとさつまいもの重ね煮,牛乳	牛乳・飲	三温糖,さつまいも	りんご,レモン(果汁)		
7・21(火) 5歳ぞいすべり	大根めし わかさぎのからあげ ほうれん草ときのこのポン酢和え 豆腐の味噌汁 レモンクッキー,牛乳	わかさぎ,豆腐(絹ごし),わかめ(乾 燥),昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,かたくり粉,なたね油,三温糖	大根,だいこん(葉),ほうれんそう,もやし, 人参,しめじ(ぶなしめじ),まいたけ,ゆず (果汁),ゆず(果皮),青ねぎ,玉ねぎ	だし(かつお・昆布),薄口しょう ゆ,塩,濃口しょうゆ,みそ(米)赤 色辛みそ・通常	472kcal 21.6g 15.7g 1.6g
	五分搗米ごはん 厚揚げと里芋のそぼろ炒め きのこ大根のすまし汁 ジャーマンポテト(おやつ),牛乳	厚揚げ,豚ひき肉,昆布・だし用,か つお節・だし用	五分搗米,里芋,三温糖,ごま油	れんこん,干しいたけ,青ねぎ,玉ねぎ,人 参,生姜,しめじ(ぶなしめじ),えのきたけ, みつば,大根	濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ	
9(木) ご当地メ ニュー 〈富山県〉	五分搗米ごはん ぶり大根 かぶのやちやら漬け さつまいものみそ汁 とろろ昆布のおにぎり,お茶(番茶), 季節の果物	ぶり,寒天,昆布・だし用,煮干し・だ し用	五分搗米,三温糖,さつまいも	大根,生姜,かぶ・根,きゅうり,黒きくらげ, 人参,青ねぎ,玉ねぎ,えのきたけ,ゆかり, みかん	濃口しょうゆ,酒,みりん(本みり ん),水,穀物酢,塩,濃口しょうゆ・ 通常,みそ(麦・こうじ)	524kcal 21.0g 11.9g 1.3g
	五分搗米ごはん ぶりの照り焼き ごぼうとれんこんのサラダ 小松菜と平天のみそ汁 ツナトースト,牛乳	ぶり,ハム(卵なし),平天(卵なし), 昆布・だし用,かつお節・だし用	五分搗米,三温糖,マヨドレ(卵な し)	れんこん,ごぼう,人参,小松菜,もやし,	みりん(本みりん),濃口しょうゆ, 酒,塩,穀物酢,みそ	
23(木) かみかみ メニュー もちつき大会	五分搗米ごはん 鶏手羽の磯辺焼き ごぼうとれんこんのサラダ 小松菜と平天のみそ汁 ツナトースト,牛乳	鶏手羽元,あおのり(素干し),ハム (卵なし),平天(卵なし),昆布・だ し用,かつお節・だし用	五分搗米,マヨドレ(卵なし)	れんこん,ごぼう,人参,小松菜,もやし	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,みそ	645kcal 27.5g 23.4g 2.7g
	五分搗米,三温糖,さつまいも	大根,生姜,かぶ・根,きゅうり,黒きくらげ, 人参,青ねぎ,玉ねぎ,えのきたけ,ゆかり, みかん	濃口しょうゆ,酒,みりん(本みり ん),水,穀物酢,塩,濃口しょうゆ・ 通常,みそ(麦・こうじ)			
10(金) かみかみ メニュー	五分搗米ごはん 鶏手羽の磯辺焼き ごぼうとれんこんのサラダ 小松菜と平天のみそ汁 ツナトースト,牛乳	鶏手羽元,あおのり(素干し),ハム (卵なし),平天(卵なし),昆布・だ し用,かつお節・だし用	五分搗米,マヨドレ(卵なし)	れんこん,ごぼう,人参,小松菜,もやし	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,みそ	669kcal 30.7g 25.9g 2.6g
	五分搗米,三温糖,さつまいも	大根,生姜,かぶ・根,きゅうり,黒きくらげ, 人参,青ねぎ,玉ねぎ,えのきたけ,ゆかり, みかん	濃口しょうゆ,酒,みりん(本みり ん),水,穀物酢,塩,濃口しょうゆ・ 通常,みそ(麦・こうじ)			
24(金) クリスマス会	カレーピラフ フライドチキン ポテトサラダツリー クリスマスお星さまスープ いちごの米粉カップケーキ,牛乳	鶏ひき肉,若鶏肉・むね皮つき,ツナ 缶(油漬フレーク)ライト,ベーコン(卵な し)	白米,片栗粉,メークイン,マヨドレ (卵なし),	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,生姜,にんに く,人参,きゅうり,ブロッコリー,かぶ・根	ブイヨン,塩,薄口しょうゆ,カレー 粉,濃口しょうゆ,酒,酢・米酢,パ セリ・乾	698kcal 36.2g 24.2g 2.3g
	五分搗米,三温糖,さつまいも	大根,生姜,かぶ・根,きゅうり,黒きくらげ, 人参,青ねぎ,玉ねぎ,えのきたけ,ゆかり, みかん	濃口しょうゆ,酒,みりん(本みり ん),水,穀物酢,塩,濃口しょうゆ・ 通常,みそ(麦・こうじ)	ベーキングパウダー,ココア (ビュア),バニラエッセンス		
11・25(土)	五目あんかけ丼 白菜としめじのみそ汁 おかき,お茶(番茶)	鶏もも肉,かつお節・だし用	五分搗米,こんにやく(板),三温糖, かたくり粉,	人参,干しいたけ,玉ねぎ,みつば,はくさ い,しめじ(ほんしめじ)	濃口しょうゆ,塩,だし(昆布),だ し(煮干し),みそ(麦・こうじ),薄 口しょうゆ	346kcal 10.4g 4.4g 1.7g
			おかき			
27(月) 28(火)	<b>全園児お弁当日です。</b> おやつは、27日いもけんぴ 28日おかき です。					

12月平均栄養価 エネルギー 529kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.2g 食塩相当量 1.8g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近)を使用しています。

★朝おやつには、せんべい、いもけんぴ等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることがあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります。(かんきつ類、りんご、キウイ等)

★各クラスのお弁当日は、1日(水)7日(火)【5歳児クラス】14日(火)【4歳児クラス】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは( )で表示をしています。  
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)